

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy



**Specifika skupinové výuky lyžování předškolních dětí,
organizace týdenního lyžařského kurzu pro předškolní děti
s rodiči**

**The Specifics of Group Ski Lessons for Pre-School Children;
Organization of a Week-Long Ski Course for Pre-School
Children and Their Parents**

Bakalářská práce

KARLA RAMPASOVÁ Dis.

Vychovatelství - Kombinované studium

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Praha 2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou závěrečnou bakalářskou práci vypracovala sama za použití zdrojů a literatury v ní uvedených.

V Praze dne 18. 5. 2014

Karla Rampasová Dis.

Poděkování:

Děkuji panu PaDr. Ivanu Příbylovi za odborné vedení, cenné rady a doporučení při zpracování této práce. Rovněž děkuji všem respondentům, účastníkům lyžařských táborů pro rodiče s dětmi, kteří mi byli nápomocni při dotazníkovém průzkumu a dali mi svolení k použití jejich fotografií.

Karla Rampasová Dis.

Anotace:

Tato bakalářská práce se zabývá organizací zimních lyžařských táborů pro rodiče s předškolními dětmi a popisem metodiky lyžování, používané na těchto táborech.

Teoretická část je zaměřena na vývoj dětského lyžování a psychologickou a pohybovou stránku dítěte. Praktická část sleduje konkrétní postupy při přípravě a organizaci zimních lyžařských táborů a popsání vlastního postupu metodiky výuky lyžování předškolních dětí. Práce je tedy psána jako materiál pro jiné organizátory lyžařských pobytů a instruktory lyžování. Nedílnou součástí práce je i zásobník lyžařských cvičení a her a podrobné rozpracování motivačního programu táborů.

Cílem výzkumné práce je pak zpětná vazba na tento typ táborů od jejich účastníků.

Summary:

The Bachelor thesis deals with the organization of winter ski camps for parents and their pre-school children. It describes the methodology of skiing used at the camps.

The theoretical part concentrates on the development of children's skiing; and a child's psychological and physical sides. The practical part focuses on the specific procedure during the preparation and organization of winter ski camps. It describes the methodology of teaching skiing to pre-school children. The thesis is intended to be a resource for other co-ordinators of ski courses, and ski instructors. A portfolio of ski exercises and games forms an essential part of the thesis together with a detailed description of the motivation programme for the camps.

The aim of the research part is to obtain feedback about the type of camps from its participants.

Klíčová slova:

rodič, předškolní děti, lyžování, lyžařský tábor, lyžařský instruktor, lyže, hůlka, vedoucí, motivace, výcvik, lekce, hra, cvičení, doplňkový program

Keywords:

parent, preschool children, skiing, ski camp, ski instructor, ski, ski wand, leading, motivating, training, lessons, play, exercise, complementary program

Obsah:

<i>Prohlášení:</i>	2
<i>Poděkování:</i>	3
<i>Anotace:</i>	4
<i>Summary:</i>	4
<i>Klíčová slova:</i>	5
ÚVOD	9
CÍL PRÁCE	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU S OHLEDEM NA VEDENÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	11
2. TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU ____	11
3. PSYCHICKÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
3.1. SOCIÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
3.2. ZÁVĚRY PRO LYŽAŘSKÉ INSTRUKTORY A ORGANIZÁTORY LYŽAŘSKÝCH POBYTŮ VYPLÝVAJÍCÍ Z VÝVOJE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	16
4. LYŽOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	17
4.1. VÝVOJ LYŽOVÁNÍ A VÝVOJ LYŽOVÁNÍ DĚTÍ	17
4.2. ZPŮSOBY VÝUKY LYŽOVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ	18
4.3. SKUPINOVÁ VÝUKA LYŽOVÁNÍ	20
4.3.1. Kdy je skupinová výuka vhodná.....	20
4.3.2. Přítomnost rodičů při výuce	20
4.4. HRA PŘI VÝUCE	21
5. POBYTY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI	21
PRAKTICKÁ ČÁST	24
6. ORGANIZAČNÍ PŘÍPRAVA TÁBORA URČENÉHO PRO RODIČE S PŘEDŠKOLNÍMI DĚTMI S VÝUKOU LYŽOVÁNÍ	24
6.1. VOLBA MÍSTA PRO TÁBOR	24
6.2. REALIZAČNÍ TÝM - PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ TÁBORŮ	25
6.3. MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ VYBAVENÍ TÁBORA	26

6.4.	POMŮCKY PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIK	27
6.5.	POMŮCKY PRO DOPLŇKOVÝ PROGRAM	28
6.6.	PROGRAM TÁBORA	29
6.7.	VOLBA MOTIVACE TÁBORA	29
6.8.	RELAXAČNÍ AKTIVITY	29
6.9.	STANOVENÍ CENY TÁBORA	29
7.	VYBAVENÍ DĚTÍ URČENÉ PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIK	30
8.	METODIKA VEDENÍ VÝCVIKU PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ – ZAČÁTEČNÍKŮ	32
8.1.	METODIKA VÝCVIKU ZAČÍNÁJÍCÍCH LYŽAŘŮ	32
8.2.	VÝTVARNÉ A POHYBOVÉ AKTIVITY	33
8.3.	POHOVOR S RODIČI PŘED ZAHÁJENÍM VÝCVIKU	34
8.4.	1.LEKCE – ÚVOD DO VÝCVIKU BEZ LYŽÍ, CVIKY S LYŽEMI	34
8.5.	LEKCE – SKLUZ A SMYK NA ROVINĚ, CHOZENÍ, VSTÁVÁNÍ	38
8.6.	3.-4. LEKCE – OPAKOVÁNÍ, SAMOSTATNÝ SJEZD	42
8.7.	5.-6. LEKCE – OBLOUK NA OBĚ STRANY, JÍZDA PO SJEZDOVCE	45
8.8.	7.-8. LEKCE – JÍZDA NA SJEZDOVCE	49
8.9.	9. LEKCE - ZÁVODY	51
8.10.	HRY A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ BEZ LYŽÍ I S LYŽEMI	52
8.10.1.	Průpravná cvičení zaměřená na cvičení sunů a pohybu bez lyží	52
8.10.2.	Uvolňování kolen a cvičení vertikálního pohybu těžiště bez lyží i s lyžemi	54
8.10.3.	Přenášení hmotnosti	55
8.10.4.	Cvičení na rovnováhu	56
8.10.5.	Procvičování úkroků a sunů	57
9.	STRUČNÉ NASTÍNĚNÍ METODIKY VÝCVIKU MÍRNĚ POKROČILÝCH LYŽAŘŮ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	58
9.1.	METODIKA VÝCVIKU MÍRNĚ POKROČILÝCH LYŽAŘŮ	58
9.1.1.	Výcvik slabších mírně pokročilých lyžařů	58
9.1.2.	Výcvik zkušenějších mírně pokročilých lyžařů	60
9.1.3.	Ukázky cvičení a her s mírně pokročilými lyžaři	60
9.1.4.	Drobné hry pro zpestření výcviku	62
	VÝZKUMNÁ ČÁST	63
10.	HYPOTÉZY	63
11.	METODY A POSTUP PRÁCE PŘI VÝZKUMU	64
12.	VÝSLEDKY VÝZKUMU – VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	64

13. DISKUSE	69
14. ZÁVĚR	70
15. POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY	72
16. SEZNAM PŘÍLOH	73

ÚVOD

Sjezdové lyžování je dnes velice populárním sportem s takřka masovou účastí. V České republice jsou i přes finanční nákladnost velice populární lyžařské výchovně-výcvikové zájezdy základních a středních škol. Kromě školních akcí se plní lyžařská střediska v době vánočních, jarních i velikonočních prázdnin a velice oblíbené jsou i víkendové zájezdy na hory. Dětské organizace se předhánějí v nabídce různých výcviků, táborů i kratších zájezdů pro děti a mládež a i zimní rodinná rekreace na horách např. o jarních prázdninách patří mezi vyhledávané činnosti. Rodiče tak mají širokou nabídku možností výběru, kde se jejich dítě může učit či zdokonalovat v lyžařských dovednostech. Z valné většiny se však tyto akce týkají dětí školou povinných a tak pokud chce rodič začít s výukou lyžování se svým dítětem již v předškolním věku, má omezenější možnosti. Rodiče buď dítě učí lyžovat sami popř. za pomoci kamarádů či dalších rodinných příslušníků nebo ho přihlásí do některé z lyžařských školek. V současné době jsou komerční lyžařské školy téměř samozřejmostí v každém lyžařském středisku. Další možností jak naučit své děti lyžovat je zúčastnit se lyžařského pobytu pro rodiče s předškolními dětmi, které organizují některé dětské organizace. Bohužel nabídka těchto pobytů je velice omezená a z vlastní zkušenosti vím, že poptávka převyšuje nabídku. Důvodem může být strach začít a malé zkušenosti potencionálních organizátorů s organizací pobytů. Proto je tato práce určena převážně jim.

CÍL PRÁCE

V této práci se zabývám přípravou a organizací pobytů pro rodiče s předškolními dětmi, zaměřených na lyžařský výcvik a podrobnou metodikou vedení výcviku začínajících a nastínění metodiky mírně pokročilých lyžařů ve věku 3-6 let, který je veden v rámci těchto pobytů. Cílem práce je vytvoření metodického materiálu, který vychází z praxe a obsahuje podrobný postup přípravy těchto pobytů a podrobnou metodiku lyžařského výcviku, tak aby ho mohl použít kdokoli z dalších organizátorů podobných pobytů jako inspirativní materiál. Závěr práce pak obsahuje krátký výzkum, ve kterém přímo dospělí účastníci pobytů hodnotí klady a zápory pobytu, kterého se zúčastnili. Cílem výzkumu je zpětná vazba, která by měla potvrdit či vyvrátit metody

a postupy používané při přípravě lyžařských pobytů pro rodiče s předškolními dětmi a metodiky výcviku.

TEORETICKÁ ČÁST

1. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU S OHLEDEM NA VEDENÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Děti předškolního věku jsou všechny děti od 3 do 6 let. Toto období bývá často označováno jako období seznamování, rozkvětu a hry. Dítě chce objevovat svět a velice typická otázka je proč? Fantazie dětí není ještě spoutána pozdější racionalitou a kázní a toho všeho se dá využít i při výuce lyžování.

Na horách si děti mohou užít spousty legrace jako je sáňkování, bobování, koulování, stavění sněhuláků atd. Pro děti může být ovšem zábavou i výuka lyžování. Zde se přímo nabízí otázka, kdy začít s výukou lyžování u předškolních dětí. Jasná odpověď v podobě čísla neexistuje. Věkové období, které je vhodné pro zahájení výuky se odráží od rozvoje tělesných, pohybových a duševních předpokladů, které jsou u každého dítěte individuální. Obecně můžeme uvést, že výuka může začít mezi 2-3 rokem dítěte. Většina lyžařských škol a lyžařských instruktorů se přiklání k tomu, že ideální je začít s výukou po dovršení 3 let věku dítěte. Dítě si rádo hraje, celý jeho dosavadní život je protkán hrou, proto by i výuka lyžování měla být vedena formou hry. Dítě ve výuce preferuje spíše vizuální kontakt. Například jak správně provést pohyb pochopí lépe pomocí názorné ukázky než popisu. [Musil, D., 2008]

Důležitou vlastností malých dětí při výuce lyžování je, že se nebojí. Rodič nebo instruktor s tím musí počítat. Dítě nemá problém pustit se střemhlav z kopce a ještě si přitom užívat legraci. Proto musíme být vždy o krok dopředu a snažit se předejít těmto divokým jízdám. Dítě v tomto věku má určitá psychologická specifika, které se projevují na jeho chování. Dalším důležitým mezníkem, ke kterému musíme přihlídnout ve výuce lyžování, je pohybový vývoj dítěte.

2. TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V předškolním věku dochází ke zrychlení růstu dítěte. Děti v tomto období obvykle měří 90-120 cm, váží 15-25 kg. Dochází k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty. Děti do 7 let věku nemají ještě dokončený vývoj svalstva dolních

končetin, mají však již vyvinuté svalstvo sedací, které přebírá hlavní funkci a to má za následek postoj v záklonu, se kterým se při lyžařském výcviku musí instruktor potýkat.

Obranyschopnost dítěte se teprve utváří a dítě ještě nedokáže dokonale regulovat tělesnou teplotu. To neznamená, že ho nemůžeme přiměřeně otužovat, ale je nutné přizpůsobit délku pobytu venku teplotě.

3-4roky

Toto období je charakteristické pro rozvoj základních pohybových funkcí. Děti dobře ovládají velké svalové skupiny a rozvíjí se koordinace malých svalových skupin. U dětí se začínají projevovat individuální rozdíly v pohybové zdatnosti, zatím ne však mezi chlapci a děvčaty. Lyžařský instruktor tedy musí počítat s rozdílným tempem výcviku mezi jednotlivými dětmi, velkou pomocí mu však je přemíra pohybové energie a radosti z pohybu, která je také pro tento věk typická. Je vhodné potřebné pohybové vyžití dětem umožnit, není dobré přehnané tlumení jejich aktivity. Přednost by měly dostávat koordinační cvičení, která mohou být i náročnější. Dále je doporučováno rozvíjet obratnost, je lepší cvičení v kratších intervalech pro udržení pozornosti. Musíme si dávat pozor na cvičení zatěžující kloubní pouzdra a vazy, jelikož není dokončen jejich vývoj. Dítě je schopno vnímat pohyb spíše globálně, proto učíme nové dovednosti jako celek.

V samotné výuce lyžování je pohybová zdatnost dítěte velice důležitá, závisí na tom rychlost výuky. Například nácvik brzdění v pluhu, může být pro tříleté dítě problémem, protože dítě nemá tak silné nohy. Je důležité, aby rodič nebo instruktor dokázal včas určit, kdy dítě ještě nemá dostatečný věk a fyzickou sílu na výuku lyžování a to nejen proto, abychom dítěti lyžování neznepříjemnili, ale také proto, že u malých dětí to může mít nepříznivý vliv na kloubní pouzdro a šlachy, které ještě nejsou dostatečně pevné. Odborně se to nazývá „laxnost vazivového aparátu“. Při necitlivém provádění by mohlo dojít k „přetažení“ šlach a vazů, což by v dospělosti mohlo mít negativní následky na pevnost daného kloubu. [Perič, T., 2008]

Výuku u takto malých dětí se snažíme udělat pestrou. Vkládáme do výuky hry a často měníme obsah výcviku.

5-6 let

Věk je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. (Dovalil, 2009, str. 245)

„Děti ještě nemají tzv. „upper/lower body separations“. Ruce často vykonávají stejnou práci, kterou se dítě snaží vykonávat chodidly.“ [Vostřejžová, 2006]

Často to pozorujeme při nácviu pluhu, dítě točí dlaně rukou dovnitř a nahoru, tak jak tlačí patky lyží od sebe. U dětí se rozvíjí nové vědomosti, paměť a představivost.

„Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají. Abstraktní operace se objevují až koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se.“ [Dovalil, 2009, str. 246]

3. PSYCHICKÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Psychický vývoj se vyznačuje rozvojem citů, které jsou hybnou silou vývoje. Silné city (radost, zlost, žárlivost) mohou tělesnou i duševní aktivitu dítěte mobilizovat nebo ji naopak tlumit (strach, žal, podceňování). Projevuje se zvýšený zájem o pohádky, básničky a příběhy, které děti vyžadují opakovaně vyprávět. A právě tento zájem může být důležitým stavebním prvkem při přípravě motivačního programu na lyžařských pobytech a inspirací při drobných hrátkách při lyžařském výcviku (zařazení cvičení s básničkami, hry se zvířátky z příběhu atd.). Pozornost dětí je velice nestálá, netrvá déle než pět minut a jejím objektem je to, čím se dítě právě zabývá. Chceme-li upoutat pozornost dětí, musíme působit silnějšími (barvy, písničky, plyšová zvířata a další pomůcky) nebo úplně novými podněty (obměna známých předmětů za nové, změna činnosti, nová básnička) a hlavně být schopni reagovat na momentální rozpoložení dítěte a přizpůsobit se jeho pocitům (přerušit vysvětlování a zařadit veselou pohybovou hru).

3.1. SOCIÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pro sociální vývoj je charakteristické postupné začleňování dětí do kolektivu. Zpočátku tohoto období (před a okolo 3 roku věku) je každé dítě samostatnou individualitou, která jen omezeně komunikuje s ostatními členy skupiny. Některé děti se nechtějí oddělit od rodiče. Postupem času se toto mění a to jak v souvislosti s rozvojem dítěte, tak díky tomu, že většina dětí začíná navštěvovat mateřskou školu, kde si postupně na kolektiv zvyká. Význam vzájemné spolupráce dětí v dětském kolektivu se postupně zvětšuje. Lyžařský instruktor tak má možnost využít při výuce sílu kolektivu, musí ale hlavně u mladších dětí brát na zřetel i individualitu každého dítěte. V případě organizovaného pobytu pro rodiče s dětmi instruktor u úplných začátečníků využívá pomoci a přítomnosti rodičů dětí, postupně však tuto pomoc omezuje, u mírně pokročilých lyžařů je žádoucí minimální nebo pokud možno žádná přítomnost rodičů.

3- 4leté dítě

Dítě ve věku tří let je často vstřícné a přátelské. Hodně věcí ho dokáže rozesmát. Při hře hojně zapojuje fantazii, některé předměty používá pro zcela jiné účely, ale záměrně. Dítě pochopí střídání při hře, i když to není pro něj vždy přijatelné. Dítě v tomto věku si uvědomuje, že něco vlastní, například pokud jde o hračky, je schopné být až násilné. Často hraje hry vyžadující velkou fantazii a předstírání s názvem „jako že!“. Můžeme ho nachytat i při samomluvě, což není nic neobvyklého. Dítě může mít dokonce imaginárního kamaráda, se kterým si hraje. [Eileen, K., 2002]

Všechny tyto vlastnosti tříletého dítěte můžeme využívat při individuální výuce lyžování, ale musíme s nimi počítat i při výcviku ve skupině. Fantazii u dětí může instruktor využít při zcela jednoduchých hrách - například si hrajeme na auto a v ruce držíme imaginární volant. To dítě zabaví, udělá výuku zajímavější a poslouží i záměrům lyžařské výuky (nácvik náklonů na lyžích).

Dítě ve 4 letech je stejně jako tříleté velmi přátelské, hodně otevřené, často se u něj setkáme s až přílišným nadšením. Práce s tímto dítětem, byť je jen o jeden rok starší, je z jedné strany lehčí, protože lépe porozumí, co po něm instruktor požaduje, jeho soustředění je lepší a stejně tak komunikace a řeč. Na druhou stranu si více uvědomuje samo sebe. Změna nálad je velmi častá a přichází nepředvídatelně a instruktor mnohdy

netuší, jaký podnět ke změně nálady přispěl. Některé děti se mohou chovat trucovitě a to hlavně, když se jim něco nedaří. V tomto věku se nadále objevuje imaginární přítel, dítě ho bere velmi vážně a přeje si, aby ho tak brali i dospělí. Velmi rádo vymýšlí různé historky, překrucuje danou pravdu, přikrašluje ji. Výhodou je, že již většina dětí se odpoutává od svých rodičů a spolupráce s jinými dětmi v kolektivu a s autoritou dospělého už nejsou pro dítě problémem a sami toto vyhledávají. V tomto věku také dítě rádo přijímá pochvalu a odměnu a trochu ji i vyžaduje, proto je důležitá pozitivní motivace vycházející od lyžařského instruktora. [Eileen, K., 2002]

Výuka lyžování jde u čtyřletých dětí mnohem lépe než u mladších. Vrhne se do učení s nadšením. Avšak nadšení může dítě velmi rychle přejít, často stačí narazit na cvik, který se mu nedaří a rázem nadšení zmizí. Změna nálad může hodinu hodně narušit, přichází z nenadání a může celé snažení zmařit. Pozitivní motivace, pochvala a drobné odměny (např. sladkost) jsou také metody, které instruktorovi pomáhají v jeho práci.

5-6leté dítě

Toto období se vyznačuje relativním klidem. Pětileté dítě je obvykle přátelské a společenské. Získává určitou zodpovědnost a začíná na něj být spolehnutí. Dítě právě v tomto věku ztrácí „pud sebezáchovy“. Do všeho nového se vrhá bez rozmyslu po hlavě a nedokáže předvídat nebezpečí. Dítě je štědré, rádo se dělí a půjčuje např. hračky. Rádo si hraje s více dětmi. Začíná mít ochranné pudy vůči mladším dětem a roztomilým zvířatům. Přestává odmítat a dospělého většinou poslechne. Stále potřebuje pozornost a pocit jistoty, kterou mu dodávají dospělí. Rádo se chlubí, klidně i úplně cizím lidem. Často má strach, že se už rodiče nevrátí. Dítě v pěti letech má velké pouto k domovu. [Eileen, K., 2002]

Dítě v šesti letech je při lyžařské výuce již jistější, lépe se s ním pracuje i domlouvá. Rádo plní své úkoly velmi poctivě. Při výuce lyžování je často rádo, když potěší svého učitele splněním úkolu. Šestileté dítě už sílí, jak po fyzické, tak po psychické stránce. Ale ztrácí jistotu v neznámých situacích, těžko se zvládne vypořádat s nečekanými situacemi a věcmi. Ovšem pochopí, že vše co se kolem děje má určitý řád, který ho uklidní. V tomto věku se u dítěte začínají projevovat určité výjimečné

schopnosti. Nacházíme u něj rozvoj talentů. Na dítě začínají být kladeny větší nároky, bohužel dítě kladenou náročnost nemusí dobře zvládat. V 6 letech se setkáme s častými výkyvy nálad. Dítě si rozšiřuje okruh přátel a známých a tím ztrácí závislost na rodičích. I nadále potřebuje cítit jistotu a blízkost dospělého. Také od nich stále potřebuje povzbuzení a podporu, chce se rodičům zalíbit v tom, co dělá. Snaží se získat pozornost dospělého tak, že bude přehánět. Z maličkosti se stává nepřekonatelný problém. Třeba jen malinké selhání dítěte v něm probouzí naprostou beznaděj. Ví, kdy zlobí, dokáže rozeznat špatné a správné chování podle pravidel nastolených rodiči. [Eileen, K., 2002]

3.2. ZÁVĚRY PRO LYŽAŘSKÉ INSTRUKTORY A ORGANIZÁTORY LYŽAŘSKÝCH POBYTŮ VYPLÝVAJÍCÍ Z VÝVOJE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Lyžařský instruktor vedoucí lyžařský výcvik předškolních dětí je hlavně v roli pečovatele a ošetřovatele. Ze zkušenosti jsme si ověřili, že je ideální, aby se skupinou dětí byli vždy dva lyžařští instruktoři a to i v případě, že se zdá, že se jedná o malou skupinu. Maximální počet dětí ve skupině by neměl být větší než 10 – 12 dětí na dva lyžařské instruktory (osobně považuji za ideální skupinu tvořenou 8 - 10 dětmi). Ve větším počtu si děti navzájem narušují pozornost. Dva instruktoři u skupiny jsou vhodné proto, že jeden stále vede výcvik a druhý se může individuálně věnovat některému z dětí (např. smrkání, toaleta atd.), popř. v případě potřeby se u některého cvičení může skupina rozdělit na dvě části.

Kromě role pečovatele se také instruktor věnuje roli učitele a seznamuje děti se zimním prostředím (sníh, zima...) a s novým vybavením (lyže). Vzhledem k vývojovým možnostem dětí předškolního věku musí mít připraveny a stále vymýšlet nové činnosti (cvičení, hry...) a snažit se udržet dětskou pozornost pomocí zajímavých a poutavých pomůcek. Délka vyučovací jednotky by se měla pohybovat v rozsahu 1 až max. 2,5 hodin (pouze u starších předškoláků) a to v závislosti na věku dětí, počtu dětí ve skupině a na schopnosti udržení pozornosti celé skupiny. Během výuky by měl instruktor zařadit do programu relaxační, kompenzační a oddechová cvičení a hry a

u delšího výcviku zařadit i přestávku na svačinou. Instruktor by měl rozvíjet především koordinační schopnosti (viz. tabulka č. 1.)

Tabulka č. 1 - Kondiční a koordinační schopnosti (APUL 2006)¹

<i>Věk</i>	3 – 5	6 – 10	11 – 15
Síla	velmi malá	dobrá	velmi dobrá
Výdrž	dobrá	dobrá	velmi dobrá
Rychlost	malá	dobrá	velmi dobrá
Koncentrace	velmi nízká	nízká	velmi dobrá
Koordinace	velmi nízká	nízká	Nízká

4. LYŽOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

4.1. VÝVOJ LYŽOVÁNÍ A VÝVOJ LYŽOVÁNÍ DĚTÍ

Historie dětského lyžování zmapována není. Ale stejně jako jiná odvětví i výuka dětského lyžování se neustále obměňuje a vyvíjí. Vývoj a změny výuky dětského lyžování vychází z vývoje technik, postoje společnosti k lyžování a samozřejmě z vývoje lyžařský výstroje a výzbroje. V minulosti se děti učily lyžovat většinou až ve školním věku a tak i styly výuky byly odlišné od současných trendů. Výcvik lyžování dětí probíhal spíše pod záštitou škol na lyžařských kurzech a to ve většině případů až na druhém stupni ZŠ. Doporučovalo se začínat s výukou jízdy na běžkách a až poté se sjezdovým lyžováním. V současné době, kdy je trendem začínat se sjezdovým lyžováním již v předškolním věku, se od této metody upustilo, protože výuka na běžkách je pro předškolní děti nemožná, popř. je velkým trápením.

Během vývoje dětského lyžování se postupně dostaly běžky do pozadí, děti se začaly učit lyžovat na sjezdových lyžích již v předškolním věku. V současné době ve

¹ zdroj: interní materiál pro lyžařské instruktory vydaný r. 2006 Asociací profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol (APUL)

školním věku většina dětí kromě sjezdového lyžování minimálně vyzkouší i snowboarding. Běžky během let ustoupily do pozadí zájmu.

I nadále jsou na druhém stupni zařazeny do školních osnov lyžařské výcvikové pobyty, kterých se účastní děti druhého stupně ZŠ (většinou 7. tříd). Většina dětí však již v tomto věku lyžovat umí, popř. věnuje se i snowboardingu a často novinkou jsou pro ně běžky.

Je jisté, že i nadále se bude dětské lyžování vyvíjet. A vzhledem ke stále stoupající finanční nákladnosti spojené se zimními pobyty, s pořízením zimní výstroje a výstroje a s cenami vleků je dost možné, že dojde opět k postupnému navracení se k běžkám.

4.2. ZPŮSOBY VÝUKY LYŽOVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Způsobů, jak naučit děti lyžovat je mnoho. Je jen na rodičích, jaký způsob si zvolí. Dítě mohou učit rodiče, starší sourozenci, příbuzní či známí nebo je svěřeno do rukou instruktorů, kteří se výcvikem lyžování zabývají. Každý způsob výuky má své výhody i nevýhody.

Výcvik veden přímo rodičem – individuální výuka

Jistou výhodou tohoto přístupu je časová variabilita a absence dalších finančních nákladů. Nevýhodou však je, že rodič nebývá pro dítě takovou autoritou a pokud dojde k překonávání některé obtížnější části výcviku, rodič dítěti ustoupí a neumí ho namotivovat k pokračování.

Výcvik veden jiným rodinným příslušníkem nebo známým – individuální výuka

Výhodou nám zůstává časová variabilita a absence dalších finančních nákladů. Nevýhodou občas také bývá nízká autorita a hlavně nedostatek zkušeností s výcvikem a častá snaha dosáhnout co nejrychlejších pokroků na úkor získání kvalitních základů a lyžařských návyků.

Výcvik veden v lyžařských školách – možná individuální i skupinová výuka

Každá lyžařská školka pro děti zpravidla nabízí dva typy výuky - skupinovou a individuální. Oba typy výuky mají svá specifika a skrývají v sobě řadu výhod i nevýhod. Každému ale vyhovuje něco jiného a tak co je pro jedno dítě lepší variantou, pro druhé může být nevhodné. Výhodou výcviku v lyžařských školách je, že výcvik vedou zkušení instruktoři, lyžařské školky jsou zpravidla vybaveny množstvím pro děti zajímavých a zábavných pomůcek. Nevýhodou je finanční nákladnost. Často rodiče tlačí na instruktory ve školách, aby dítě naučily co nejrychleji sjet kopec, aby se jim nezvyšovaly náklady za výcvik. Samozřejmě ideální je, aby dítě bylo přítomno na několika na sebe navazujících lekcích, tak aby získalo i kvalitní základy a lyžařské návyky.

Výcvik veden v rámci pobytů pro rodiče s dětmi – skupinová výuka

Těmto pobytům, které jsou určeny pro rodiče (popř. jiné rodinné příslušníky) s předškolními dětmi se budu v práci věnovat později podrobněji. Výhodami pobytů je, že se o děti starají kvalitní lyžařští instruktoři, jejich počet je většinou nadstandardně vyšší, než jsou možnosti např. v lyžařských školách, výcvik je dělen do několika na sebe navazujících lekcí a tak děti mají dostatek času procvičit a zažít si všechny získané dovednosti. Výcvik probíhá ve skupině dětí, která zároveň spolu bydlí a účastní se dalšího doplňkového programu a tak jsou na sebe instruktoři, děti i rodiče zvyklí a mají již navázané přátelské vazby, je možné začít již v brzkém dětském věku atd. (podrobněji v dalších částech práce). I když mně se subjektivně zdá, že výhody tohoto způsobu vedení lyžařského výcviku jsou zřejmé, pro jiné mohou výhody být nevýhodou. Nevýhodou může být, že ne všechny rodiny si mohou z časových či finančních důvodů dovolit týdenní pobyty na horách, ne všem rodinám vyhovuje společný pobyt s jinými rodinami a jistý řád, který na pobytu musí vládnout apod.

Výcvik veden v rámci pobytů pro předškolní děti bez rodičů – skupinová výuka

Většinou se jedná o ozdravné pobyty mateřských školek. Zde záleží na tom, zda si daná školka zařídí vedení výcviku profesionálními instruktory či je výcvik jen

doplňkem a vedou ho přímo pedagogové doprovázející děti. Pobyty s výcvikem jsou však většinou určeny pro nejstarší předškolní děti ve věku okolo 5 let a mnoho mateřských školek se jimi nezabývá.

4.3. SKUPINOVÁ VÝUKA LYŽOVÁNÍ

Každému dítěti vyhovuje něco jiného a tak pokud pro někoho je skupinová výuka výhodou, pro jiného může být nevýhodou. Při výuce předškolních dětí ve větších skupinkách musíme počítat s některými reakcemi dětí a vědět, jak se v takové situaci chovat a jak ji řešit. Emoce se v dětské skupince šíří jako lavina. A to jak pozitivní (smích, dobrá nálada), tak ty negativní (pláč, hysterie). Jelikož jsou u předškolních dětí emoce doslova nakažlivé, je velice snadné děti během chvilky rozesmát, ale také velmi rychle rozplakat.

4.3.1. Kdy je skupinová výuka vhodná

Je důležité si uvědomit, že schopnost dítěte začlenit se do kolektivu a spolupracovat je zpravidla ovlivněna jeho vstupem do mateřské školky. Tato schopnost se formuje mezi třetím a čtvrtým rokem života dítěte. Do té doby se dítě chová a reaguje jako individuum, proto také od tohoto věku je skupinová výuka pro děti vhodná. Velikou výhodou pro zařazení dítěte do skupinové výuky je není-li příliš fixované na rodiče (u pobytů, kde jsou rodiče součástí výcviku, se tato výhoda či naopak nevýhoda ztrácí), je zvyklé měnit prostředí, pobývat déle venku, apod.

4.3.2. Přítomnost rodičů při výuce

Každé dítě je jiné, různě reaguje na vzniklé situace, nové prostředí, pomůcky a kamarády. Stejně je to i s přítomností rodičů během výuky. V lyžařských školách má často přítomnost rodičů, kteří přihlíží výcviku dětí, negativní dopad.

Nejčastěji vznikají tyto situace:

- dítě rodiče neustále pozoruje, úzkostlivě sleduje, jestli neodchází a proto nevěnuje pozornost instruktorům a výuce.
- dítě ví, že pokud začne plakat, maminka přijde a pomůže mu a tak se stává, že během výuky přichází a odchází několik rodičů, kteří výcvik rozptylují.

- instruktor nemusí být vůbec dítětem přijat, pokud výuce rodiče přihlíží a pak není možné, aby výuku dobře vedl.
- občas přihlízející rodiče mluví instruktorovi do výuky, pokřikují na děti a i jinak narušují výuku.
- výcviku přihlíží jen někteří rodiče a tak některé děti mají rodiče přítomny a jiné nikoliv, což může působit negativně na děti, které rodiče přítomné nemají.

Zde se ukazuje velická výhoda zapojení rodičů do lyžařského výcviku v rámci pobytů určených pro rodiče s dětmi. O propojení vedení výcviku s rodiči budu psát podrobněji v další kapitole.

4.4. HRA PŘI VÝUCE

Hra patří neodmyslitelně k práci s dětmi a to i ve výuce lyžování. Pomocí hry můžeme navodit příjemnou atmosféru, která pomáhá při výuce novým dovednostem. Hra s dobrou motivací nám pomůže k rychlejšímu a efektivnějšímu učení a dítě si ani nemusí uvědomovat, že se učí novým dovednostem a že dělá záměrně vedený pohyb a tak se učí pomocí hry. Hry prováděné na sněhu mají také výhodu, že se dítě seznámí s vlivy zimy, zimního prostředí a se všemi aktivitami, které jsou se sněhem spjaté. Každá hra má také svůj určitý stupeň zatížení a my jako její organizátoři bychom měli sledovat únavu dětí, abychom je hrou fyzicky více neunavovali. Nejpresnějším vodítkem k získání informací zda byla hra správně zvolena, je zájem a radost dítěte které se hry účastní. Při vedení výcviku musíme kromě jiného sledovat, zda děti stále drží pozornost. V případě, že jim pozornost začíná ochabovat, je přesně vhodný okamžik pro zařazení hry.

Podrobný popis her je uveden v praktické části práce.

5. POBYTY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Pro předškolní děti se pořádají dva typy pobytů. Děti se mohou zúčastnit pobytů bez rodičů, většinou s mateřskou školkou, kterou navštěvují nebo pobytů pro rodiče s dětmi, kterým se v této práci budeme věnovat podrobněji.

Pobyty – tábory pro rodiče s předškolními dětmi organizují školské organizace, jako jsou domy dětí a mládeže, tělovýchovné jednoty, popř. Sokolové. Poptávka po pobytech

převyšuje nabídku. Praktické zkušenosti uvedené v této práci budou vycházet z poznatků z organizování pobytů Domu dětí a mládeže Prahy 2, který se těmto pobytům začal věnovat mezi prvními a v současné době nabízí nejširší nabídku.

Tábory jsou určeny pro rodiče s min. jedním předškolním dítětem, přičemž nezáleží, na jaké lyžařské úrovni se toto dítě nachází.

Lyžaři začátečníci se učí lyžovat pomocí metodického postupu se zapojením jednoho z rodičů do funkce trenéra–sparingpartnera. Již lyžující děti jsou na táborech také zařazeny do lyžařského výcviku, který navazuje na jejich schopnosti. Kromě již výše popsaného družstva tvořeného začínajícími lyžaři s rodiči, jsou organizována další dvě družstva, kde děti lyžují již bez rodičů. Ve druhém družstvu zdokonalují své lyžařské umění děti, které se naučily lyžovat v předchozím roce. Děti, které jsou si již na lyžích téměř jisté a zvládají i jízdu s hůlkami, samostatně nastupují na vleč apod., jsou zařazeny do dalšího družstva, které také vedou dva lyžařští instruktoři a věnují se hlavně zdokonalování jízdy a správnému lyžařskému stylu, odbourávání případných zlovyků, zvládání náročnějších terénů apod. Do tohoto družstva mohou být zařazeny i mladší školní děti, které mají rodiče spolu se svým sourozencem předškolákem na táboře také.

Z organizačního hlediska je přítomnost několika družstev, do kterých jsou děti rozděleny dle svých schopností, pro rodiče velice výhodná. Jeden rok lyžují s nejmladším dítětem, které se teprve lyžovat učí a o jejich další děti je také postaráno. A když děti již lyžují ve skupině samostatně bez rodičů, tak rodiče si mohou sami kvalitně zalyžovat a to s vědomím, že jejich děti se stále zdokonalují a nemusí mít o ně strach.

Náplní tábora není však pouze lyžování, i když je jeho nejdůležitější součástí. Program táborů je doplněn i o další program pro děti i pro rodiče. Tento doprovodný program je veden stejnými vedoucími jako výcvik a tak i mimo sjezdovku utvrzuje vazby mezi dětmi a jejich instruktory. Většinou se jedná o výtvarný a pohybový program, spojený nějakou motivací. Děti tak mají podstatně pevnější vazbu nejen ke svým instruktorům ale také k sobě navzájem, začínají tvořit kolektiv a těší se na další

společné hry i lyžování. Pro rodiče pak bývá připraveno večerní cvičení či další program vycházející z dané skupiny, která se pobytu účastní

Organizování táborů pro rodiče s dětmi není však úplně jednoduchá záležitost. Aby tábory splnily svůj účel a očekávání rodičů i dětí, musí hlavní vedoucí táborů zajistit spoustu organizačních věcí jako je vhodné místo pobytu, dostatečný počet kvalitních instruktorů, kteří jsou zároveň pedagogy, kvalitní pomůcky pro lyžařský výcvik, doplňkový program atd. Podrobněji se budu věnovat organizací pobytů – táborů v praktické části práce.

PRAKTICKÁ ČÁST

6. ORGANIZAČNÍ PŘÍPRAVA TÁBORA URČENÉHO PRO RODIČE S PŘEDŠKOLNÍMI DĚTMI S VÝUKOU LYŽOVÁNÍ

Jak již jsem uvedla v teoretické části práce, pokud má být tábor kvalitně připravený a splnit svůj účel, musí organizátor před jeho zahájením zajistit spoustu záležitostí, které v této části podrobněji popíši. Tato část by tedy měla sloužit jako podrobný návod pro případné další organizátory pobytů.

V případě pořádání pobytů pro děti bez rodičů je organizátor vázán zákonem 258/2000 sb. o zotavovacích akcích (organizovaný pobyt pro 30 a více dětí do 15 let a déle než 5 dnů) popř. o jiných akcích pro děti a mládež (do 30 dětí popř. na kratší dobu než 5 dní), v případě táborů rodičů s dětmi si za děti částečně zodpovídají rodiče a organizátor nemá tolik povinností ohledně dokumentace a ohlašovací povinnost. Přesto je dobré držet se některých zásad, které jsou popsány níže.

6.1. VOLBA MÍSTA PRO TÁBOR

Správná volba pensionu, kde bude tábor probíhat má na zdar celé akce veliký vliv. Pokud se tedy někdo rozhodne podobný tábor pořádat, měl by začít s hledáním vhodného místa s dostatečným předstihem. Pension či hotel by měl splňovat tyto parametry:

- **dostatečná kapacita ubytování** – organizátor si předem musí stanovit, pro kolik dětí plánuje pobyt pořádat. Od počtu dětí se odvíjí i počty instruktorů a potřebná celková kapacita ubytování. Po dlouholetých zkušenostech s organizací táborů se pracovníkům DDM Prahy 2 osvědčil jako vhodný počet účastníků pobytů okolo 60 – 70 osob. Program je připraven pro cca 30 předškolních (popř. mladších školních) dětí, které jsou rozděleny na lyžování do 3 družstev a do dvou skupin pro doprovodný program, pro jejich rodiče a 6 instruktorů – vedoucích.
- **vhodné pokoje** – vzhledem k tomu, že se tábora účastní rodiče s malými dětmi, je důležité, aby pokoje byly vybaveny nábytkem pro ně vhodným (nevhodné jsou pouze patrové postele) s prostorem pro jejich hru. Velikost pokojů by měla být různá, protože pobytů se účastní jak celé rodiny, tak např. několik kamarádek –

matek se svými dětmi, které naopak uvítají bydlet pohromadě ve větší skupině. Rodiny často s sebou mají i kojence, proto by měla být alespoň část pokojů vybavena vlastním sociálním zařízením a pro ostatní pokoje by mělo být k dispozici dostatek sociálních zařízení vhodných pro předškolní děti v dosahu pokojů.

- **prostory pro doplňkový program** – kromě lyžařského výcviku je vhodné program tábora doplnit o doplňkový program zaměřený na výtvarnou výchovu a pohybové hry. Pro tuto činnost jsou ideálně k dispozici další dvě místnosti vhodné pro tuto činnost. Dále pak je dobré mít prostor vhodný pro společné večerní posezení rodičů, ideálně s možností občerstvení.
- **umístění ubytování** – pro pořádání pobytů s lyžařským výcvikem předškolních dětí je nejpodstatnější hlavně vzdálenost od lyžařských terénů. Ideální je pokud pension stojí přímo u mírných sjezdových tratí s vhodným pomalým vlekem, pro starší lyžaře jsou k dispozici další lyžařské terény a vleky a pro rodiče jsou v dosahu i náročnější terény. U předškolních dětí musíme počítat, že může dojít k situaci, kdy budou muset výcvik vprostřed opustit (např. z důvodu únavy, pomoci atd.), proto by mělo být ubytování v dosahu. Pro výcvik začátečníků by měl být nedaleko hotelu také vhodný terén pro první lekce – dostatečně velká rovina a mírný svah s bezpečným dojezdem.

6.2. REALIZAČNÍ TÝM - PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ TÁBORŮ

Počty pracovníků zajišťujících program a organizaci tábora musí vycházet z počtů přihlášených dětí, které se účastní programu a lyžařského výcviku. Ze zkušeností pořádání táborů na DDM Prahy 2 je ideální počet pracovníků na táboře 6 osob. Děti jsou rozdělené do 3 družstev po cca 8 – 11 dětech (dle počtu dětí na různých stupních lyžařských dovedností), u každého družstva jsou 2 lyžařští instruktoři. Vzhledem k věku dětí je počet dvou instruktorů na skupinu ideální. Jeden instruktor je v roli vedoucího výcviku, který výcvik vede a druhý pomáhá individuálně jednotlivým dětem. V případě jízdy již zdatnějších lyžařů po sjezdovce dolů, popř. vlekem nahoru, jede vždy jeden z instruktorů první a druhý poslední. Také v situacích, kdy některé dítě potřebuje individuální péči (vzdor, pláč, močení) není důvod přerušovat výcvik a jeden z instruktorů se o něj postará. Protože tábory pro předškolní děti nabízí komplexní program, nemají pracovníci na starosti pouze lyžařský výcvik, ale věnují se zároveň

i doplňkovému programu zaměřenému na předškolní děti, proto by měli ovládat i výtvarné a pohybové aktivity s dětmi a měli by být tedy pedagogy, kteří umí pracovat s předškolními dětmi. Na táborech pořádaných DDM Prahy 2 je nabízen i večerní program pro rodiče a to formou cvičení popř. výuky tance, který vede také jeden z přítomných vedoucích.

Shrnutí potřebných kompetencí jednotlivých vedoucích na táboře:

- a) pedagogické schopnosti při práci s předškolními dětmi
- b) lyžařské dovednosti a schopnost metodicky vést lyžařský výcvik – ideální je pokud vedoucí absolvoval kurz instruktora školního lyžování popř. instruktora lyžování pro mateřské školky. Neumí-li instruktor dobře lyžovat, nezíská si u dětí respekt. Čím starší a lyžařsky zdatnější děti vede, tím je jeho lyžařské umění důležitější. Zároveň je samozřejmou podmínkou, že instruktor dokáže přiměřeným způsobem předvádět i jednodušší cvičení pro tříleté děti.
- c) tělesná zdatnost je také jednou ze základních podmínek, lyžařský instruktor by měl svojí kondicí výrazně převyšovat své žáky. Opakované ukázky zadávaných pohybových úkolů, celodenní pobyt v zimě, pomoc dětem při zvedání i pohybu kladou na instruktora značné nároky.
- d) schopnost kvalifikovaně vést pohybovou či výtvarnou výchovu pro předškolní děti popř. další aktivity pro rodiče.
- e) minimálně jeden z vedoucích by měl být proškoleným zdravotníkem a v případě potřeby zastat tuto funkci. Za děti si zodpovídají rodiče a v případě úrazu či nemoci se o ně také starají, ale zdravotník by měl být schopen rodičům poradit a v případě nemoci některého z účastníků případně doporučit dítěti ukončení pobytu.
- f) hlavní vedoucí tábora pak má na starosti řízení celého programu (včetně ostatních vedoucích), komunikaci s ubytovatelem a hlídání rozpočtu a účtování tábora.

6.3. MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ VYBAVENÍ TÁBORA

Pro pořádání táborů potřebujeme mít s sebou množství materiálu, který nám při práci s dětmi pomáhá.

6.4. POMŮCKY PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIK

Zvlášť pro začínající lyžaře ve věku okolo 3-5 let by měly být pomůcky pestré a veselé. Různé figurky, vlaječky, barevné kužele, tyče se zvířátky, obrázky atd. odvádějí děti od úvodního stresu výuky a upevňují v nich pocit uvolnění, jistoty a vzbuzují zájem o výcvik. Pro účely táborů by měly být pomůcky přenosné a snadno stavitelné.

Slalomové tyče – mají celou řadu možností využití např. jízda okolo tyčí, podjíždění branky v podobě stříšky, vedení dětí vedle sebe. Pro děti jsou zvláště atraktivní slalomové tyče, na jejichž vrcholu jsou umístěna např. zvířátka z pěnové hmoty nebo jiné plastové obrázky.

Kužely, kloboučky, barevné mety – důležitá je barevná škála těchto pomůcek. Výhodou je, pokud je pomůcka vybavena bodcem k zapíchnutí do sněhu proti posunu po sněhu. Předností je umístění těsně nad sněhem. Využívá se k vyznačování slalomové tratě, vyznačování určitého prostoru nebo k motivačním hrám.

Figurky (obrázky) – dvoj nebo troj rozměrné figury vyřezané z umělé hmoty, dřevotřísky či jiného odolného materiálu s obrázky různých postaviček (zvířátka, postavičky ze seriálů) přidělané na tyči s bodcem pro zapíchnutí do sněhu. Přítomnost figurek při výcviku zvláště malých dětí vytváří u nich dojem blízkého prostředí a podněcuje jejich zájem o výcvik. Využívají se pro vymezení prostoru nebo místa pro setkávání celé skupiny. Můžeme je využít jako metu, ke které děti při jednotlivých cvičení dojíždějí, při stavbě jednoduššího slalomu nebo pro označení určité terénní nerovnosti.

Podjezdy (branky) – nejjednodušší způsob je vyrobit si podjezdy z lyžařských hůlek, ale tento podjezd není tolik stabilní, bezpečný a zajímavý pro děti. Pro účely výcviku jsou ideální přenosné výškově nastavitelné plastové branky popř. branky s molitanovými oblouky. Důležité je, aby branky byly bezpečné a při nárazu dítěti neublížily. V lyžařských školkách je možné občas vidět podjezdové trojrozměrné branky ve tvaru různých hradů, postav apod. Většinou se jedná o nafukovací podjezdy, jejichž výhodou je atraktivnost pro děti, ale nevýhodou nákladnost a nepřenositelnost.

Další drobné pomůcky – pro zpestření lyžařského výcviku lze použít nespočet různých pomůcek, v podstatě záleží na fantazii a kreativitě lyžařského instruktora. Může se jednat o různé barevné míče, kostky, umělohmotné hračky, malé obruče atd. Tyto pomůcky je možné využívat při hrách jako mety pro dosažení cíle, při házení na cíl, pro vození předmětů při přímém sjezdu atd. Na různé hry lze např. použít gumová pískací zvířátka, která děti např. sbírají při sjezdu z kopce, pohybují se mezi nimi a hledají svoje zvířátko apod. Velice oblíbené u dětí jsou malé barevné kruhy nebo obruče, které pro děti představují volanty, děti je drží v napnutých rukách a točí s nimi směrem do zatáčky, čímž docílí náklonu ke svahu.

6.5. POMŮCKY PRO DOPLŇKOVÝ PROGRAM

Pomůcky pro doplňkový program musí vycházet s náročností daného programu. Záleží na organizátorech, jak rozsáhlý doplňkový program zvolí. Některé organizace mají pouze omezený popř. žádný doplňkový program a děti jsou pak v péči rodičů. Pestrý doplňkový program dokáže pozitivně působit na rozvoj dítěte, na jeho začlenění do kolektivu a navázání kontaktu mezi dětmi a vedoucími (instruktory).

Pomůcky pro sportovní aktivity – při volbě pomůcek záleží na typu pohybového programu, který vedoucí zvolí. Pro nejmenší děti je vhodné mít připraveno několik pohybových aktivit či přímo tanečků při hudbě, proto by na táborech neměl chybět CD přehrávač a písničky vhodné pro děti od 3 do 6 let. Pro další pohybové aktivity je dobré mít s sebou např. barevné lehké míčky, obruče, cvičicí padák, švihadla, lano na podlézání a skákání, malé chůdičky, skládací překážkovou dráhu, skákačí pytle atd. Pokud nemáme dostatek pomůcek, tak lze ke hram využit i např. víčka od PET lahví, obaly z kinder vajíček atd. Záleží převážně na schopnostech a fantazii vedoucího.

Pomůcky pro výtvarné aktivity a další program – konkrétní pomůcky se odvíjí od předem připravených výrobků, které s dětmi chceme vytvářet. Mezi pomůckami by však neměly chybět vodové či prstové barvy, štětce vhodné pro předškolní děti a dostatek papírů a vhodných obrázků pro vybarvování.

Pro další program je vhodné mít pro děti připravené krátké pohádky – večerníčky, které se mohou např. dětem pustit před večeří nebo na závěr po programu. Příjemnou atmosféru na závěr dne také navodí např. zazpívání při kytarě.

Na program pro rodiče pak je dobré mít připravené pomůcky na cvičení, pokud je do programu zařazeno, a kolektivní společenské hry k zapůjčení k večernímu posezení.

6.6. PROGRAM TÁBORA

Je na rozhodnutí organizátorů tábora, jak náročný doplňkový program si zvolí. Ráda bych zde podrobněji popsala jeden z konkrétních programů, který jsem připravovala pro tábor pořádaný DDM Praha 2, tak aby mohl být inspirací pro další případné organizátory.

6.7. VOLBA MOTIVACE TÁBORA

Předškolní děti mají velice rády pohádky a tak dobře zvolená motivace tábora, která propojuje celý doprovodný program, v dětech vzbuzuje zájem o připravené činnosti.

V dostatečném předstihu před táborem by se měli sejít všichni vedoucí a společně se domluvit jaký doprovodný program by chtěli na táboře zvolit, popř. určit si motivaci celého tábora. Vzhledem k věkovému průměru dětí, pro které je tábor určen, je vhodné volit motivaci pohádkovou popř. motivaci, kterou propojuje nějaká postava, která je dětem blízká (večerníček, pohádková bytost, skřítek apod.)². Organizátoři by měli myslet na to, že program je jen doplňkový a tak by neměl vyplňovat všechnen volný čas dětí a děti by měly mít i dostatek prostoru na odpočinek a povídání se svými rodiči. Předem by měli mít stanovený režim dne a ten dodržovat.³

6.8. RELAXAČNÍ AKTIVITY

Při přípravě programu by organizátoři neměli zapomínat na zařazení relaxačních aktivit jako je např. sledování pohádek pro zklidnění před večeří, po klidném výtvarném programu je dobré zařadit např. taneček na protažení po delším soustředění. Naopak po cvičení je dobré na chvíli si sednout a zakončit večerní program písničkou nebo pohádkou.

6.9. STANOVENÍ CENY TÁBORA

² viz. příloha č. 1 ukázka rozpracované motivace tábora – téma: Malá čarodějnice

³ viz. příloha č. 2 Režim dne

Cena tábora musí vycházet z plánovaného počtu účastníků a jednotlivých nákladů, které rozpracujeme v předběžném rozpočtu⁴. Rozpočet tábora by měl obsahovat cenu za ubytování a stravu, cenu za dopravu pokud je v ceně tábora, odměny pro pedagogy (instruktory), částku určenou na ceny pro děti a hmotný i spotřební materiál, částku určenou na dovoz materiálu (cestovní příkaz), cenu za vleky pro vedoucí popř. i pro účastníky atd. Rozpočet je nutné připravit s dostatečným předstihem, ještě před započítáním propagace tábora a na jeho základě pak stanovit cenu tábora.

7. VYBAVENÍ DĚTÍ URČENÉ PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIK

Moderní lyžařské vybavení se na vysoké úrovni vyrábí i pro malé děti, nicméně rodiče často pro své děti volí staré nevhodné lyže zděděné po sourozencích nebo přátelích, nevhodné boty a obnošené oblečení. Volba vybavení může výuku dětí ovlivnit a to jak kladně tak i záporně. Dlouhé lyže zakoupené tak aby dítěti vydržely na několik let popř. boty, ve kterých musí mít dítě čtvery ponožky mohou být i příčinou neúspěchu ve výuce.

Výběr lyží - při výběru lyží pro nejmenší se rozhodně nelze řídit informacemi o výběru lyží pro starší či dospělé. Jedním z nejdůležitějších parametrů výběru lyže je délka lyže. Názory na délku lyží pro začínající lyžaře ve věku 3 – 5 let se často rozcházejí. V některých knihách o lyžování se dočteme, že je dobré začínat lyžovat na velice krátkých lyžích, jiné toto naopak popírají. Zkušenosti z výuky dokazují, že doporučené velmi krátké lyže v poměru k velikosti dítěte, nejsou dostatečně pevnou základnou při chůzi natož při prvních pokusech o sjezd. Naopak lyže delší napomáhají stabilitě a především udržování předozadní rovnováhy. Při chůzi a sjíždění drží stopu, při upadnutí a pokusech vstávání omezují možnost překročení a tím i zapletení nohou. Nicméně zase příliš dlouhé lyže jsou na děti těžké a malé děti okolo 3-5 let je jen těžko ovládají a špatně se jim točí. Proto se dá doporučit, že děti tohoto věku by se měli začít učit na lyžích o délce od podpaží po max. ústa, záleží na obratnosti a síle dítěte. Všeobecně platí, že čím jsou lyže delší, tím musí být dítě silnější.

⁴ viz. příloha č. 4 rozpočet tábora

Rádus – poloměr lyží je nejdůležitějším ukazatelem současných lyží. Určuje oblouk, který bude lyže opisovat, když ji zatížíme a plně postavíme na hranu. Současné carvingové lyže malým lyžařům umožní snadnější ovládání a zatáčení, ale není potřeba trvat na příliš extrémní šířce špičky a tím i na značném vykrojení lyže, protože malý lyžař, díky svým tělesným předpokladům, nedokáže přehnaně carvingový tvar lyže využít a naopak mu ztěžuje ovladatelnost při chůzi, obratech, jízdě přímo a jízdě na vleku.

Při výběru bot je základem správná velikost. Boty nesmí tlačit, ale také nesmí být o dvě čísla větší, protože ztěžují dítěti ovladatelnost lyží. Měly by být co nejlehčí a ne příliš vysoké.

Hole nejsou v úvodních lekcích lyžařské výuky u nejmenších dětí potřeba, ale pro již lyžující děti by neměly chybět v lyžařském vybavení. Hůlky vybíráme lehké, mohou být o něco delší, než je doporučováno pro dospělé, doporučuje se délka po prsní bradavky až do podpaží. Delší hůlky pomáhají dětem s oporou při chůzi. Vzhledem k bezpečnosti se doporučují hole s nahoře široce ukončenou rukojetí, s dostatečně širokým talířem a z nelámavého materiálu. Krátké hole dětem nepomáhají, naopak jim pohyb komplikují.

Přilba by měla být samozřejmostí od zahájení prvních lyžařských pokusů, protože i když nehrozí takové nebezpečí z pádu dítěte, ale o to větší je ze srážky s někým z dospělých lyžařů. Přilba pro nejmenší děti by měla být pevná, vyrobená z tvrzených plastů, ale zároveň lehká. Vnitřek přilby by měl být dostatečně polstrovaný a měkký, tak aby chránil i před chladem. Nejdůležitější je, aby přilba nebyla příliš velká nebo malá, měla by dítěti dobře sedět a zakrývat čelo, spánky i týl. Většina současných přileb nevyžaduje použití další čepice, vhodná je maximálně lyžařská kukla. I tu ale doporučujeme v českých podmínkách až při silnějších mrazech, cca pod -8°C.

Brýle nejsou pro děti jen módním doplňkem, ale i ochranou před sluncem a sněhem. Pokud dítě rozptyluje sněžení nebo ostré slunce, nemůže se plně soustředit na výcvik, proto by i výběru brýlí měla být věnována dostatečná pozornost. Měly by být hlavně dítěti pohodlné a dobře držet, oranžová skla při špatné viditelnosti zvýrazní

kontrasty na sněhové pokrývce, tmavá skla jsou vhodná při slunečném počasí, důležité je i dostatečné odvětrání.

Rukavice a další dětské oblečení mají dva základní úkoly a to zajistit tepelnou izolaci a chránit před vlhkostí a zraněním o hrany lyží či sněh. Pro malé děti jsou výhodnější palcové rukavice, ve kterých lépe drží teplo.

8. METODIKA VEDENÍ VÝCVIKU PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ – ZAČÁTEČNÍKŮ

8.1. METODIKA VÝCVIKU ZAČÍNÁJÍCÍCH LYŽAŘŮ

Lyžaři začátečníci se učí lyžovat pomocí metodického postupu se zapojením jednoho z rodičů do funkce trenéra–sparingpartnera dítěte a to vše za vedení a metodického řízení lyžařského instruktora, který motivuje děti a vysvětluje a předvádí jednotlivá cvičení a tím nepřímo předává instrukce rodičům, jakým způsobem mají napomáhat rychlejšímu a kvalitnějšímu výcviku v roli druhých trenérů. Společné činnosti více dětí ve skupině zvyšují jejich zájem o výcvik i ostatní odpočinkové aktivity v průběhu celodenního programu, na rozdíl od individuální výuky, kdy snaha a zájem dítěte se během hodiny výcviku postupně vytrácí, zvláště když se mu nedaří.

Rodiče obvykle nebývají ideálními cvičiteli vlastních dětí, nicméně pokud se děti učí ve skupině ostatních dětí s rodiči a jsou vedeni kvalitními instruktory, je naopak pokrok u dětí v lyžařských dovednostech podstatně rychlejší, získají si pevnější lyžařské návyky a většinou již během 5 dne výcviku je většina dětí schopna jezdit na mírné sjezdovce s pomalým vlekem (poma) sama ve skupině bez rodičů za vedení lyžařských instruktorů.

Zdokumentované výsledky z kurzů pořádaných DDM Prahy 2 prokazují, že aktivní podíl jednoho z rodičů při výcviku, hře a soutěži s cíleným využitím podpůrných prostředků (hole, podjezdy, kužely, lanče atd.) zejména u mladších kategorií vytváří příznivé podmínky ke kvalitnímu postupu ve výcviku. Touto spoluprací postupuje výcvik ve skupině rychle kupředu, sílí vzájemné vztahy, citové vazby i autorita rodičů jako trenérů – sparingpartnerů vlastních dětí. Již po prvních lekcích přerůstají tyto

vzájemné vztahy i citové vazby z jednotlivých rodin na celou skupinu s následným spontánním zájmem dětí o společné činnosti, tedy i o výcvik na lyžích.

Úspěšnost prvních výcvikových lekcí na lyžích rozhodujících o vztahu dítěte k lyžování je podmíněna:

- a) příznivým počasím – silný vítr, mráz, mrholení, déšť snadno působí na dětskou psychiku a děti většinou dříve přestávají mít o lyžování zájem a chtějí do chaty.
- b) terénem v místě pobytu.
- c) dostupností vhodných vleků.
- d) kvalitou, množstvím a úpravou sněhu – mokrá, zledovatělý, hluboký sníh je pro malé děti odrazující a ovlivňuje výrazně kvalitu i dobu výcviku.

Vzhledem k nemožnosti plně ovlivnit tyto objektivní příčiny, nezbyváá než se přizpůsobit místním podmínkám a upravit denní program, v nehorším případě i zařadit náhradní program na chatě.

V podmínkách, které lze ovlivnit a záleží především na rodičích a instruktorech, je úspěšnost a kvalita výuky podmíněna:

- a) výběrem odpovídající lyžařské výstroje pro děti – lyží, seřízeného vázání, obutí, přilby a vhodného oblečení pro výcvik.
- b) volbou výcvikového denního dopoledního i odpoledního programu – výběrem lyžařských prvků, her a relaxačních aktivit a stanovením jejich posloupnosti.
- c) trpělivostí a pochopením pro problémy předškolních dětí.
- d) neustálým kladným hodnocením, chválením a povzbuzováním dítěte za každý i méně zdařilý pokus.

8.2. VÝTVARNÉ A POHYBOVÉ AKTIVITY

Děti předškolního věku se velice rády věnují výtvarnému projevu a pohybu, proto je vhodné zařazení těchto aktivit do programu. Při přípravě je však nutné dbát na délku programu a její úměrnost věku dětí, pro které je program určen. Při pořádání táborů se nám osvědčilo rozdělit děti na tyto aktivity do dvou věkových skupin. Mladší děti ve věku cca od 3 do 4 let mají program kratší max. 40 – 45 min. a na výtvarný program je doprovází vždy rodiče. Tím je docíleno, že během programu se vydrží soustředit a při

výtvarných činnostech jim rodiče pomohou. Starší děti od cca 5 let mohou mít program delší. Rozdělením dětí do dvou věkových skupin získáme možnost pořádat oba programy současně, kdy starší děti mohou být na výtvarných činnostech a mladší mohou mít pohybové aktivity, další den si potom činnosti vymění. Výtvarné a pohybové aktivity navazují na celkovou motivaci tábora a jsou voleny s ohledem na věk dětí⁵.

8.3. POHOVOR S RODIČI PŘED ZAHÁJENÍM VÝCVIKU

Před pořádáním pobytu je ideální uspořádat společnou schůzku s dospělými účastníky tábora, kde se seznámí s vedoucími, dozví základní informace o pobytech a hlavně o nezbytném vybavení k výcviku, délce lyží apod.

První den pobytu je dobré sednout si stranou s rodiči dětí, které ještě nikdy nelyžovaly, na které se seznámí rodiče, kteří budou v roli trenéra sparing-partnera s instruktory vedoucími výcvik. Zároveň lyžařští instruktoři nastíní rodičům, jak bude výcvik probíhat a přiblíží jim, co od nich budou při výcviku požadovat.

8.4. 1.LEKCE – ÚVOD DO VÝCVIKU BEZ LYŽÍ, CVIKY S LYŽEMI

Tato lekce je rozdělena do dvou částí. Do části bez lyží a s lyžemi.

Cíl první části lekce: vzájemné seznámení, seznámení se se zimním prostředím pomocí her. Průpravná cvičení bez lyží i s lyžemi. Cvičení orientace, obratnosti a koordinace.

Časové rozmezí: 45 – 60 min. První dopolední výcvik – při zahájení pobytů v sobotu nedělní dopoledne

Místo: prostranství na rovině s uježděným sněhem popř. bez sněhu v blízkosti ubytování.

Celou lekci zahájíme v kruhu, ve kterém stojí děti a za nimi jejich rodiče. Děti mají na sobě běžnou zimní obuv, lyže a lyžařské boty mají připraveny k přezutí.

Nejdříve se dětem představí instruktoři a poté děti řeknou svá jména. Ze zkušeností získaných na pobytech DDM Prahy 2 doporučuji předem si družstva nazvat dle

⁵ viz. příloha č. 3 rozpracování výtvarných a pohybových aktivit navazujících na motivační program

nějakých maskotů např. zvířátek, která v podobě maňásků nebo plyšáků v rukou instruktorů celým výcvikem děti provází. Například začínající lyžaře provází žabička Rosnička (plyšové zvířátko + vedoucí lyžařský instruktor) a žabák Kvak (druhý instruktor), společně děti přivítají a děti svá jména říkají rovnou zvířátkům. Po přivítání instruktoři děti seznámí s pokřikem, kterým budou každou lekci zahajovat a končit. V případě, že družstvo je pojmenované dle maskotů - Žabičky může vypadat pokřik, který můžeme doprovodit i pohybem takto:

My jsme žáby žabičky

i když ještě maličký.

Z kopce dolu frčíme,

protože to umíme.

Žáby, žáby žabičky

to jsou prostě jedničky.

Po seznámení a představení zařadíme pár cvičení a tanečků, které slouží nejen pro odbourání strachu z kolektivu a pohybu ve sněhu, ale jako přípravná cvičení pro cvik rovnováhy a uvolňování kolen, koordinaci a nácvik dalších pohybů potřebných pro lyžování. Je vhodné používat melodické hry a tanečky, které již děti znají z mateřské školy popř. z mateřského centra, například: Pásla ovečky, Zajíček ve své jamce, Kalamajka, Čápi apod. Při tanečcích se snažíme hlídat, aby děti své pohyby dělaly správně, nekřížily nohy a nedělaly další chyby. Aby tomu instruktoři předešli, instruují během tanečků i rodiče, kteří jim pomáhají děti opravovat. Podrobně jsou hry popsány v kapitole Hry a průpravná cvičení bez lyží i s lyžemi. V této fázi výcviku volíme tanečky a cvičení tak, aby byl kladen důraz na cvičení vertikálního pohybu. Zařazujeme postoje a změny postojů v mírném rozkročení: dřepy, podřepy, podřepy s vykláněním kolen stranou apod. Dále pak nácvik sjezdových postojů: snížený i nízký postoj s rukama na kolenou a nohama od sebe min. na šířku lyže, pohupování zadečkem. Zaměřujeme se i na cvičení přenášení hmotnosti těla z nohy na nohu na místě i za pohybu a na cvičení rovnováhy například pomocí stojů na jedné či druhé noze s výdrží,

stoje se střídavým přednožením a zanožením pravé i levé nohy, atd. Motivací může být hra na medvěda, letadlo, vrány, čápa apod.⁶

Na závěr první části lekce se děti musí pochválit, i když takto činíme po každém cvičení, mohou si např. zatleskat a dostat maličkou sladkou odměnu v podobě gumového bonbónu. Poté se s rodiči odeberou na chatu pro lyžařské boty a dle nálady, počasí a dalších ovlivňujících aspektů se napijí či nasvačí.

Po krátké přestávce se děti přezují do lyžařských bot a vrátí se zpět na rovinu se sněhem k druhé části lekce. Rodiče přinesou lyže a vezmou si s sebou každý jednu svoji lyžařskou hůl.

Cíl druhé části lekce: seznámení se s lyžemi a lyžařskými botami. Navázání na cvičení bez lyží – opakování průpravy bez lyží na lyžích. První lyžařské dovednosti na rovině.

Časové rozmezí: 45 – 60 min. navazující na první část lekce.

Místo: prostranství na rovině s uježděným sněhem v blízkosti ubytování.

Druhou část lekce zahájíme znovu pokřikem, aby se ho děti co nejdříve naučily, pokřik říkají instruktoři i rodiče a děti se přidávají. Poté zopakujeme jeden z tanečků, který jsme použily při cvičeních v první části lekce, ale tentokrát mají děti na nohou lyžařské boty. Poté rodiče položí lyže dětí vedle sebe do řady a děti mezitím hrají nějakou krátkou pohybovou aktivitu s instruktory např. honičku za maskotem. Jakmile jsou lyže připraveny, vydá instruktor pokyn, aby si každé dítě co nejrychleji našlo ty své. Společně za pomoci rodičů si děti lyže nazují, důležité je hned od začátku děti učit obouvat si lyže samotné a rodič jen dítě přidržuje a pomůže mu zatlačit na botu.

Cvičení v této části lekce jsou opět zaměřena na vertikální pohyb těžiště, nácvik sjezdového postoje a cvičení na přenášení hmotnosti těla na místě. Všechna cvičení navazují na to, co děti dělaly v první části lekce.

Poté co si zopakujeme jednotlivá cvičení a tanečky, zaměříme se na pohyb na lyžích. Motivací pro děti může být honička za maskotem, který je odmění sladkostí, chůze k rodiči, obraty kolem dokola jako na kolotoči apod. Tyto pohyby by děti měly

⁶ Podrobněji jsou hry rozpracovány v kapitole č. 3.1.9. Hry a průpravná cvičení bez lyží i s lyžemi

dělat samy, pokud možno bez pomoci rodičů. Rodiče a instruktoři hlídají, aby děti nekřížily lyže, a povzbuzují je v jejich snažení.

Pokud děti zvládly všechna předchozí cvičení a mají ještě chuť zůstat na lyžích, zařadíme do této části lekce první cvičení pocitu skluzu na rovině. Cvičení bude probíhat ve dvojici rodič a dítě. Jedná se o jízdu dítěte na lyžích ve vleku jednoho z rodičů – skijoring. První pokusy probíhají čelem k sobě a rodič couvá. Dítě má dospělou lyžařskou hůl mezi nohama, talířek má na zadečku a přidržuje se rukama hole ve výši kolen. Rodič drží hůl na druhém konci než je dítě a musí být dostatečně ohnutý, aby hůl byla vodorovně se zemí a dostatečně nízko, protože při zvedání hole vzhůru, by docházelo k záklonu dítěte, což je nežádoucí. Dítě by mělo mít maximálně váhu dopředu a mít pokrčená kolena. Po zvládnutí rozjezdu a jízdy, otočí se rodič zády k dítěti do základního postavení „na koníčka“ a projíždí vyznačený úsek ve stále rychlejším tempu. Po celou dobu jízdy instruktoři kontrolují správný postoj dítěte i rodiče a opravují chyby. Nejčastější chyby jsou, že již při rozjíždění dítě padá na stranu v důsledku úzké stopy, rodič nebo dítě se narovnávají a dítě se dostává do záklonu, dítě ručkuje po holi směrem k rodiči, dítě na lyžích nestojí, ale snaží se chodit. Všech těchto chyb je nutné se vyvarovat.

Obrázek č. 1 – Jízda na hůlce – skijorning



Závěrem výcviku můžeme zařadit závod dvojic na vzdálenost až 15 metrů. Děti mohou rodiče povzbuzovat jako koníčky a všechny by měly být za své snažení odměněny.

Celou lekci ukončíme pochvalou a pokřikem.

8.5. LEKCE – SKLUZ A SMYK NA ROVINĚ, CHOZENÍ, VSTÁVÁNÍ

Cíl druhé lekce: opakování a zažití poznatků z první lekce, stabilita jízdy na lyžích na rovině bez pomoci tažení na hůlce, nácvik smyku, samostatná jízda na rovině

Časové rozmezí: 90 – 120 min. Druhý dopolední výcvik – při zahájení pobytů v sobotu - pondělní dopoledne.

Místo: prostranství na rovině s uježděným sněhem

Lekci opět zahájíme pokřikem a hravou rozcvičkou na lyžích. Po krátkém protažení vyzveme děti, aby samy doběhly na lyžích k maskotům, že zde dostanou odměnu. Ideální je aby každý instruktor měl svého maskota a čekal, volal a povzbuzoval děti na jiné části prostoru než druhý instruktor. Jakmile k maskotovi dítě doběhne, tak instruktor mu nalepí na lyži nálepku s obrázkem. Předem mají instruktoři domluveno, jaký obrázek půjde na kterou nohu. Např. v případě, že je maskotem družstva žabička, tak na pravou lyži děti dostanou obrázek žabky a na levou čápa. Jakmile mají děti lyže označené, opět se samy na lyžích přesunou, utvoří řadu a můžeme dokončit rozcvičku. Používáme cviky na rovnováhu, stabilitu a skluz. Např. vyzýváme děti, aby zvedaly lyži se žabičkou nebo čápem, povozíme lyži s žabičkou po sněhu apod. Do rozcvičky zařadíme některý z tanečků, který jsme se učili v předchozí lekci a zařadíme i nový taneček nebo básničku. Formou hry si ukazujeme, jak stojí „správný lyžař“. Učíme děti stát s nohama mírně od sebe, tak aby lyže byly paralelně vedle sebe, ruce měly děti na kolenou a váhu vpředu. A pomocí povzbuzování: „a jedeme rychle, svištíme“ apod., necháme děti houpat zadečkem, popř. je vyzveme k výskoku.

Obrázek č. 2 – Správný postoj u začínajících lyžařů



Na závěr rozcvičky si s dětmi ukážeme, jak se mají po pádu zvedat a formou hry to vyzkoušíme.

Po rozcvičce opakujeme to, co se děti naučily v předchozí lekci, tedy hlavně jízdu na hůlce. Procvičujeme pocit skluzu a postupně přidáváme i cvičení vertikálního pohybu těžiště a to tak, že za jízdy v širší stopě ve vleku na holi vyzveme děti k opakování změny sjezdového postoje – snižování a zvyšování. Po získání jistoty dítě pouští hůl a samo dojíždí do zastavení. Po zopakování rovné jízdy na hůlce zařadíme nácvik smyku a to tak, že v závěru rychlejší jízdy se rodič zastaví a pomocí hole vede dítě smykem do krátkého oblouku. Po zvládnutí můžeme zařadit jízdu v mírné vlnovce ve vyznačené vlásence z kuželů. Trať dětem vždy trochu měníme, jezdí do osmičky, slalom apod. Děti motivujeme hrou na koníčky a povzbuzujeme, neustále ale kontrolujeme, aby lyže nedávaly ani ve smyku do oblouku k sobě, jako motivaci použijeme to, že čáp nesmí chytit žabičku (obrázky na lyžích) a když spadnou z tohoto důvodu, tak jim říci, že jí asi chytit chtěl. Po pádu učíme děti správně srovnat lyže a pouze lehce jim dopomoci při zvedání. Většinou děti tato fáze výcviku děti baví, ale rodiče jsou z hry na koníčky unavení, proto je dobré proložit nácvik skluzu i jinými

aktivitami. Ideální je zařadit hru „na vystřelování raket“. Děti si stoupnou do lyžařského postoje, ruce mají na kolínkách, zde je dobré zdůraznit, že nesmí po celou dobu ruce z kolen sundat, jinak by určitě upadly. Pro účel motivace můžeme použít hru na to, že ruce jako lepíme lepidlem, děti si dýchnou do dlaní a pevně ruce na kolena přilepí. Poté instruktor dítě „vystřelí jako raketku“ směrem k rodiči. Dítě by po celou dobu mělo držet ruce na kolenou a mít váhu dopředu a jet tak co nejdále. Po zastavení ho rodič vezme na hůlku a po straně trasy se vrátí opět o fronty. Pomocí tohoto cvičení se děti učí samostatné jízdě a držení váhy dopředu. Nejčastějším problémem je, že když instruktor dítě vyšle směrem k rodiči, tak dítě pustí kolena a zakloní se a tím dojde pádu popř. sednutí si na bobek. Tento cvik zopakujeme asi 3x, vždy posílá děti instruktor. Poté je dobré cvičení trošičku zpestřit a to tak, že děti si posílají mezi sebou jednotliví rodiče a jízda se stále zrychluje. Nejdříve si děti posílají rovně tam a zase zpět a posléze udělají veliký kruh a posílají si je dokola jako na kolotoči. Důležité je, aby jízda byla plynulá a nehromadily se u některého rodiče děti. Během celé lekce nezapomeneme děti chválit a občas je můžeme odměnit malou sladkostí. Pro rodiče je tato lekce fyzicky náročnější, tahají děti na hůlce, popř. je posílají do samostatné jízdy, proto je dobré občas výcvik přerušit básničkou nebo jiným cvičením, při kterém není potřeba asistence rodiče. Jedním z cvičení, které je možné nyní zařadit, je cvičení rovnováhy a zatížení vnější lyže v oblouku pomocí hry „Na koloběžku“. Děti se pohybují na jedné lyži a druhá noha bez lyže je odrazová. Motivovat to můžeme např. honičkou pro odměnu za maskotem. Pokud jim jízda nedělá potíže, zařadíme jízdu na kratší úsek do oblouku. Dítě jede na pravé lyži s obloukem vlevo, při změně lyže obráceně. Odrazová noha je vždy uvnitř oblouku. Dalším cvičením, kterému bychom se měli věnovat je pohyb na lyžích dokola, otočky, rychlá chůze apod.

V této lekci je popsáno několik cvičení. Není nutné splnit všechny, počet cvičení a her vždy vyplývá z počasí, terénu a hlavně nálady dětí. Proto pokud se nezvládne vše, tak část výcviku přesuneme do další odpolední lekce.

8.6.3.-4. LEKCE – OPAKOVÁNÍ, SAMOSTATNÝ SJEZD

Cíl třetí lekce: opakování a zažití poznatků z předchozích lekcí. Nácvik sjezdu z mírného kopce. Nácvik chůze do kopce bokem.

Časové rozmezí: 90 – 120 min. Odpolední výcvik – při zahájení pobytů v sobotu - pondělní odpoledne

Místo: prostranství na rovině s uježděným sněhem v blízkosti mírný 20 – 50 m dlouhý svah s bezpečným dojezdem.

Po zahájení výcviku pokřikem a rozcvičkou, ve které opakujeme cviky nácviku rovnováhy a na přenášení hmotnosti (na medvěda, na letadlo apod.), pro pocit skluzu (houpání lyží), cvičení na vertikální pohyby těžiště (vrány, ježci) a zařadíme básničky a tanečky⁷, zopakujeme cvičení z předchozí lekce. Přesněji opakujeme jízdu na hůlce při nácviku skluzu i smyku, nácvik samostatné jízdy při hře „na rakety“ a další cvičení. Poté se s dětmi přesuneme k mírnému svahu. Svah by měl být cca 20 – 50 m dlouhý s bezpečným dojezdem a s vyznačeným startem a cílem. Sníh by měl být uježděný, ale ne příliš ledovatý. Děti si vyzkouší první samostatnou jízdu z mírného svahu. Než je ze svahu pustíme dolů, naučíme děti stát kolmo ke kopci se zahraněnými lyžemi, tak aby nám na svahu neujížděly a udržovaly družstvo. Poté po jednom bereme děti a stavíme je do lyžařského postoje. Dbáme, aby měly širší stopu, ruce držely na kolenou a váha tak byla vpředu. Po celou dobu by se měly dívat dolů po směru jízdy na svého rodiče, který je dole čeká. Cílem tohoto relativně dlouhého sjezdu je prožitek dítěte ze samostatné jízdy a získání pocitu jistoty a radosti z jízdy. Děti dojíždí do zastavení, rodič by je neměl chytat do náruče a ony by neměly pouštět kolena. Pokud dítě kolena pustí, dochází většinou k záklonu a pádu. K pádu dochází také, pokud dítě nedodrží šírku stopy a dá lyže těsně vedle sebe. Proto je důležité tyto chyby hlídat a stále na ně děti upozorňovat. Pro zrychlení výcviku rodiče vytahují dítě na holi opět na start k opakování sjezdu. Po prvních dvou sjezdech ukážeme dětem způsob, jak samy mohou stoupat do kopce, a věnujeme se krátkému nácviku. Děti stoupají bokem, přičemž zdůrazňujeme stavění lyží na hrany a nutnost kolmého postoje ke spádnici. Pro děti pak vždy opakujeme, že první krok udělá lyže s žabičkou, pak čáp atd. Rodič stojí nad

⁷ Podrobněji jsou hry rozpracovány v kapitole č. 3.1.9. Hry a průpravná cvičení bez lyží i s lyžemi

dítětem a pomáhá mu přidržováním za ruku. Po každém sjezdu vždy necháme děti část kopce šlapat a zbývající část rodič vytáhne dítě na hůlce.

Pokud dětem jde sjezd dobře, nezaklání se a dodržují správnou stopu, můžeme na konec výcviku zařadit první pokusy nácviku jízdy do oblouku.⁸

4. lekce – Nácvik jízdy do oblouku.

Cíl čtvrté lekce: Nácvik jízdy do oblouku na obě strany. Cvičení chůze do kopce bokem. Nácvik zvedání se po pádu.

Časové rozmezí: 90 – 120 min. Dopolední výcvik – při zahájení pobytů v sobotu - úterý dopoledne.

Místo: mírný 20 – 50 m dlouhý svah s bezpečným dojezdem.

Stejně jako předchozí lekce zahájíme i tuto pokřikem a rozcvičkou. V případě, že je ještě potřeba fixovat u dětí správný postoj a skluz, zopakujeme ještě cvičení na rovině (jízda na hůlce, „raketky“). Poté děti naučíme velice důležité cvičení, které je podstatné pro správnou rotaci těla a přenesení váhy při zatočení do oblouku. Děti stojí v řadě v lyžařském postavení, rodiče stojí za dětmi. Instruktor jim vysvětlí, že se mají stále dívat na maskota, kterého má v ruce a při zavolání se na něj otočit, ale při tom nesmí pouštět kolena. Instruktor si pak stoupne na jednu stranu řady dětí, až za děti a běží v půlkruhu na druhou stranu. Po cestě na ně mává maskotem, popř. volá. Děti se otáčí za instruktorem. Důležité je, aby jim rodiče, kteří byli předem seznámeni, pomáhali se správným otáčením. Děti se musí otáčet celou hlavou, ne jen očima a udělat i rotaci trupu, tak že se točí za instruktorem vnějším ramenem. Na startu stojí jeden z instruktorů, který děti postaví do správného postoje a vysvětlí každému před každou jízdou, že se musí podívat na druhého instruktora s maskotem a jakmile se na něj otočí, tak má zatlačit do kolínka spodní lyže. Děti takto nízkého věku nevědí, která noha je pravá či levá nebo horní či spodní, proto tlačí do lyže označené obrázkem. Instruktor na ně volá, že mají tlačit např. na žabičku nebo na čápa. Jakmile se dítě rozjede z kopce, voláním poutá dole stojící instruktor na sebe pozornost, jakmile dítě ujede část kopce rovně směrem k němu, vybíhá v oblouku na horu do kopce a láká dítě na sebe do otočení a volá, na kterou lyži má tlačit. Cílem je, aby se dítě dívalo za instruktorem,

⁸ viz. další lekce.

udělalo lehkou rotaci, přeneslo váhu a pak zatížilo správnou lyži. V případě, že dítě lépe reaguje na volání rodiče, nahrazuje instruktora rodič. Rodiče po jízdě dítě vyváží na hůlce zpět na start a průběžně procvičují i stoupání bokem do kopce a zvedání se po pádu. Toto cvičení opakujeme stále dokola, dokud dítě nezatočí přesně v místě, kde si přejeme a vyjíždí oblouk až do zastavení do svahu. Šikovnější a starší děti začnou točit dříve. Pokud několikrát zvládnou správný oblouk na jednu stranu, opakujeme stejný postup, ale na druhou stranu. Většině dětí jde oblouk na jednu stranu rychleji a lépe než na druhou.

Vzhledem k tomu, že nyní děti cvičí stále stejné cvičení, je dobré výcvik přerušit v polovině a odpočinout si u hry popř. zacvičit si při básničce. Instruktoři také motivují děti k zatočení do oblouku pomocí různých pomůcek. Např. kužely je možné vytyčit oblouk, branky, tyče, mety, zvířátka apod. nám ukazují kam až má dítě rovně dojet než zahájí oblouk, figuríny zvířátek dáváme na konec oblouku, kam až by dítě mělo dojet. Figurína je velikou motivací a pomáhá hlavně dětem, které po zatočení do oblouku dají nohy k sobě a zastaví na místě bez delšího dojezdu.

Nejčastější chyby, které děti dělají v této fázi výcviku, jsou: pouštění kolen a sedání si na patky, nedostatečné nebo žádné natočení a podívání se na instruktora, zúžení stopy a mezery mezi lyžemi, přetáčení se do hodin místo do oblouku, zastavení hned po naznačení zatočení. Rodiče pak dělají nejčastější chybu v tom, že děti po sjezdu mírného kopce dole chytají do náruče místo toho aby je lákaly na sebe k otočce a jízdě nahoru do kopce.

Výcvik zakončíme pokřikem.

Na táborech pořádaných DDM Prahy 2 v úterý odpoledne bývá volný program bez lyží. Jedná se o třetí den výcviku a je dobré, aby si děti odpočinuly. Je jen na organizátorech, zda dětem odpoledne částečně naplní nějakým nabídkovým programem, popř. zda budou děti pouze v péči rodičů.

8.7.5.-6. LEKCE – OBLOUK NA OBĚ STRANY, JÍZDA PO SJEZDOVCE

Cíl páté a šesté lekce: nácvik jízdy do oblouku na obě strany. Nácvik samostatného slalomu ve vlnovce. Sjezd sjezdovky na hůlce s rodičem. První samostatné sjezdy sjezdovky. Nácvik jízdy na vleku.

Časové rozmezí: 2x 90 – 120 min.– při zahájení pobytů v sobotu a volném odpoledni v úterý – středeční den.

Místo: mírný 20 – 50 m dlouhý svah s bezpečným dojezdem v blízkosti mírné sjezdovky s pomalým vlekem.

Na tento výcvik si rodiče s sebou vezmou i lyže a lyžařské boty.

Na začátku opět proběhne po pokřiku rozcvička. Tentokrát již by všechny děti měly dobře zvládat skluz a tak se přesuneme rovnou k mírnému kopci a pokračujeme v nácviku jízdy do oblouku. V této fázi výcviku se začnou mírně projevovat rozdíly mezi šikovnějšími popř. staršími dětmi a méně šikovnými a mladšími. Děti, které již bezpečně zatočí na obě strany, začneme navádět do vlnovky. Nejdříve spojíme oblouk na jednu a pak na druhou stranu tak, že před dětmi běží instruktor a oni jedou za ním a poté dětem postavíme z kuželů nebo met jednoduchý slalom. Tento slalom je dobré postavit na jiném místě, než cvičí děti, které zatím ještě nezvládají oblouky na obě strany, popř. se učí jejich spojení. V tuto chvíli se také rozdělují instruktoři. Jeden z instruktorů pokračuje ve výcviku dětí, které trénují samostatné oblouky a druhý se věnuje dětem, jezdících slalom. Při nácviku slalomu, je vhodné vyznačit barevnými metami či kužely nejen branky, kterými děti projíždí, ale také část vnitřních či vnějších oblouků. Dále dětem pomáháme držet správnou stopu tak, že jim ukazujeme cestu a to vždy jednu branku dopředu popř. jim děláme po celou dobu předjezdce. Důležité je dbát na to, aby se děti učily na konci slalomu zastavovat vyjetím oblouku do svahu. Pokud některé z dětí již dobře zvládá jízdu mezi kužely, je čas přesunout se na sjezdovku. Instruktor si individuálně bere jedno popř. více dětí, které již bezpečně jezdí mezi kužely na sjezdovku.

Samozřejmě, že probíhající výcvik přerušují instruktoři společnou hrou či básničkou určenou pro obě skupiny trénujících dětí. A jako motivaci je dobré zařadit

i první sjezd sjezdovky, ti nejšikovnější mohou jet s jedním z instruktorů a ostatní s rodičem na hůlce.

Nácvik jízdy na hůlce s rodičem zahájí instruktor nácvikem na rovině nad sjezdovkou. Nejdříve ukáže rodičům správný postoj pro jízdu. Rodič stojí vedle dítěte, oba drží vodorovně v rukou lyžařskou hůlku, rodič se snaží držet hůlku ve výši kolen dítěte, těla rodiče s dítětem jsou od sebe, ale rodič dává dítěti jistotu blízkou rukou, která se dotýká ruky dítěte. Bodec hůlky je na straně rodiče. Nejčastější chybou v postoji je, že rodič zvedá hůlku nahoru a dítě na ni visí, že se dítě opírá o tělo rodiče a tím není naplněna podpůrná funkce hole. Další chybou je, že hůlka není před koleny dítěte, ale na břicho, což vede k záklonu. Poté instruktor ukáže rodičům vedení oblouku za jízdy na hůlce a skupina se vydá po jednotlivých obloucích dolů po sjezdovce. Nejdříve se dvojice rodič s dítětem vydají šikmo svahem, po krátkém sjezdu rodič zahajuje oblouk ke svahu a současně pomocí hole snižuje postoj dítěte a vede ho smykem do oblouku a zastavení. Rodič je uvnitř oblouku. Cvičení můžeme párkrát zopakovat. Poté zvládnutí oblouku ke svahu na jednu stranu, totéž cvičí na opačnou stranu. Po rozjetí šikmo svahem zrychlí rodič jízdu a současně se zahájením oblouk pomocí hole zpomalí jízdu a sníží postoj dítěte a vede ho obloukem do zastavení. Obtížnost při provádění oblouku od svahu s podporou hole spočívá v postavení dítěte uvnitř oblouku.

Obrázek č. 3 – Jízda na hůlce s rodičem po sjezdovce



Děti, které již bezpečně zvládly jízdu ve slalomu, se vydají na svou **první samostatnou jízdu po sjezdovce** pod vedením instruktora. Nejdříve instruktor připomene dítěti, že jízdu má přibrzďovat i zastavovat vyjetím do oblouku do svahu a to že musí stát kolmo ke kopci a mít lyže postavené na hrany. Poté mu ale ukáže a procvičí s ním i další způsob brždění a zastavení pro případ, že se mu jízda příliš zrychlí. Ačkoliv děti se doposud učily jezdit bez tzv. pluhu, kdy mají lyže postavené špičkami k sobě a patkami od sebe a staví je na hrany, tak nyní se tento postoj naučí jako způsob pro nouzové zastavení či brždění. Mnoho dětí však zařadí pluh do jízdy i bez toho, aby jim byl ukázán a to ze strachu z rychlosti. Poté se děti vydají na jízdu po sjezdovce. Sjezdovka by měla být opravdu mírná, vhodná pro začátečníky a malé děti. Instruktor nejdříve postupuje po jednom oblouku, který končí zastavením, tak aby dítě dostalo jistotu a nebálo se kopce. Dobré je vzít si s sebou jednu slalomovou tyč, okolo které děti jezdí. V případě, že si dítě není jisté, instruktor před dítětem couvá. Poté co dítě bezpečně končí každý z oblouků zastavením, začne instruktor oblouky svazovat. Pokud jede více než jedno dítě, hned od začátku je učíme stavět se po zakončení oblouku pod sebe do družstva. Jakmile děti dojedou na konec sjezdovky, musí zvládnout **jízdu vlekem nahoru**.

Jízda na pomě s rodičem: V nástupním prostoru se připraví rodič s dítětem před sebou ve směru jízdy. Dítě ve stoji rozkročném nad jednou z lyží rodiče se opírá o jeho koleno. Během jízdy sleduje rodič, aby lyže byly neustále rovnoběžné ve směru pohybu. V případě překřížení lyží nebo vytočení vnější lyže dítěte stranou, rodič nadzdvihne dítě a po srovnání lyží opět postaví do stopy. Na konci vleku rodiči pouští tažnou tyč, současně zdvihne dítě a odšlápnutím stranou od tažného lana, rychle uvolňuje výstupní prostor.

Samostatná jízda dítěte na pomě: na pomě mohou samostatně jezdit i malé 3 leté děti, rozhodující je zdatnost dítěte, rychlost vleku, náročnost terénu a v neposlední řadě i váha dítěte. Velmi lehké děti mívají problém s tím, že je vlek během jízdy nadzvedává. Před tím, než dítě posadíme na vlek, je nutné vysvětlit mu, jak se na vleku jezdí, že musí stále koukat dopředu, nesmí si na talíř sedat, tažné tyče se pouze přidržovat a při pádu ji pustit a nenechat se táhnout po zemi. K nastoupení a zpočátku i k vystoupení z pomy a rychlému opuštění prostoru je vždy nutná pomoc dospělého.

Obrázek č. 4 – Jízda na pomě s rodičem



Obrázek č. 5 – Jízda na pomě – dítě samo



Jízda na kotvě s rodičem: základní postavení zaujímá rodič s dítětem již v prostoru před nastoupením na kotvu. Dítě je vždy opřené o vnější koleno rodiče a je přidržováno jeho rukou v podpaždí. Jednou rukou ve vzpažení se přidržuje kotvy. Na konci tratě se vždy vystupuje na tu stranu, na které jede dítě. Rodič nadzdvihne dítě, pouští kotvu a odšlapováním opouští prostor, podobně jako při sestoupení z pomy.

Samostatná jízda na kotvě: k samostatné jízdě předškolních dětí na kotvě přistoupíme jen za předpokladu, že dítě několikrát kotvou vyjelo vedle jednoho z dospělých a dobře zná nastoupení, trať a sestoupení z kotvy. Příprava i nastoupení je za dohledu a pomoci pracovníka vleku. Při sestoupení je rozhodně nutná účast dospělého.

8.8.7.-8. LEKCE – JÍZDA NA SJEZDOVCE

Cíl sedmé a osmé lekce: nácvik jízdy po sjezdovce v družstvu.

Časové rozmezí: 2x 90 – 120 min.– při zahájení pobytů v sobotu a volném odpoledni v úterý – čtvrtek.

Místo: mírná sjezdovka s pomalým vlekem.

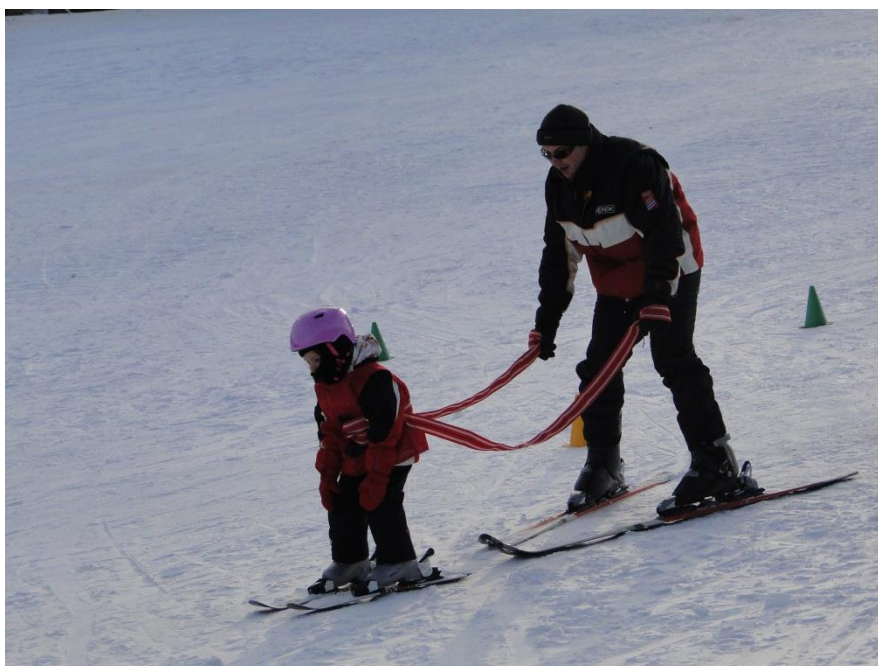
V rámci rozcvičky můžeme dětem postavit nad sjezdovku na mírném kopci slalom, ve kterém se rozjezdí, popř. kde pokračují ještě s výcvikem dětí, které ještě nejedou samostatně po sjezdovce. Poté instruktor vezme děti na sjezdovku. S dětmi vždy jedou oba instruktoři, pokud jeden musí zůstat s některými dětmi, které ještě trénují ve slalomu, pomůže instruktorovi někdo z rodičů. Ostatní rodiče se mohou v tuto fázi výcviku od dětí oddělit. Na počátku výcviku opět postupujeme pomalu po jednom oblouku, trénujeme zastavení a přibrždění jízdy vyjetím do kopce. Vždy vyjíždí děti po jednom a učí se zastavovat do družstva pod sebe. Poté jakmile tuto fázi zvládnou, začneme oblouky spojovat a učit děti jezdit za sebou v tzv. hadu. Instruktor jede vždy první a najíždí dětem co nejlepší stopu a vyjíždí větší zavřené oblouky. Děti jedou za sebou dle rychlosti své jízdy. Druhý instruktor jede poslední. V případě, že se jedná o větší skupinku dětí, můžeme poprosit někoho z rodičů, aby jezdil uprostřed hada. Zpočátku nejezdíme sjezdovku najednou a často zastavujeme a učíme děti držet stopu a stavět se do družstva. Při odpolední lekci zařadíme dětem do výcviku jízdu v brankách popř. okolo figurín zvířátek apod. Docílíme tak toho, že děti lépe drží stopu, nezkracují

si oblouky oproti jezdcí před nimi a nejezdí rovně, proto zvládnou sjet ve správné stopě delší část sjezdovky. Zároveň během výcviku trénujeme zvedání a částečně i pohyb na lyžích, otočky v kopci a stoupání.

V případě, že učíme lyžovat velice malé dítě nebo dítě, které nevydrží pozorností po celou dobu jízdy a tak občas zatočí, občas ne, popř. se rádo doslova řítí z kopce dolů, nemůžeme toto dítě pustit samostatně na sjezdovku. Řešením je jízda rodiče s dítětem s lančem se dvěma vodítky. Instruktor seznámí rodiče s funkcí lanče a technikou ovládání dítěte. Lanč je minimálně 8 cm široký a 5 metrů dlouhý popruh, který nesmí pružit. Rodič ho omotá dítěti přes boky a to tak, že ho přiloží zezadu a na břiše konce překříží, tak aby dítě mělo dva dostatečně dlouhé konce směřující za něj přes boky. Rodič či někdo jiný v roli vodiče, dítě drží za tyto dva konce. Výhodou dvou vodítek je to, že pokud dítě nechce samo zatočit, tam kam požaduje rodič, tak ten mírným tahem za vodítka docílí rotace trupu dítěte a jeho přetočení na požadovanou stranu. Jízdu na lanči rodič zahajuje uvedením dítěte do pohybu mírným roztlačením, poté jede v jeho stopě, přičemž lanč drží povolený, nezvedá vodítka vzhůru. Přípravu a zahájení oblouku řídí rodič slovními pokyny jako např.: „pojedeme k lesu, otoč se na les, zatlač na žabičku apod.“ Pokud dítě poslechne a zvládá zatočení samo, tak rodič má lanč povolený a dítě jede samo bez jeho pomoci, lanč pak slouží pouze jako pojistka. Pokud dítě nechce zatočit nebo to úplně ještě nezvládá, zatažením za vodítka donutíme dítě k zatočení. Slovně ho pak povzbuzujeme, aby ještě jelo směrem k lesu a to tak dlouho, dokud nezačneme další oblouk na druhou stranu.

Nejčastějšími chybami při jízdě na lanči je držení dítěte na krátkou vzdálenost a zvedání vodítek do výšky. Nadlehčením dítě ztrácí kontakt se sněhem a jistotu ve sjezdovém postoji, zakloní se a padá dozadu. Krátká vzdálenost pak způsobuje problém, jak se vyhnout padajícími dítěti a pak rodič může najíždět dítěti svými lyžemi na patky jeho lyží.

Obrázek č. 6 – Jízda za pomoci lanče



8.9.9. LEKCE - ZÁVODY

Cíl deváté lekce: vyvrcholení celého kurzu.

Časové rozmezí: poslední den dopoledne – časově dle počtu účastníků závodů a počtu kol.

Místo: mírná sjezdovka s pomalým vlekem.

Závody účastníků jsou tradičním zakončením kurzu-pobytu. Účastnit se jich mohou rozhodně všechny děti. Zkušenější jedou sami, začínající lyžaři za předjezdcem, kterým bývá zpravidla rodič a ti co nejezdí ještě sami tak na lanči popř. na hůlce. Vytýčenou trasu by měly tvořit zavřené branky a bezpečný dojezd do svahu.

Jeden s instruktorů je většinou na startu, dva v cíli a ostatní po trati závodu. Děti by měly mít ze závodů radost a ne strach a tak je důležitá i přítomnost rodičů, kteří děti povzbuzují a fandí jim. Děti by měly vědět, že se sice mají snažit jet co nejrychleji, ale že vyhrává každý, kdo se závodů zúčastní a dojede do cíle.

Zkušenější lyžaři jedou jako první, aby trochu naznačili stopu těm méně zkušeným. Jedou bez předjezdce a v cíli čekají na rodiče, který má děti na starosti místo

instruktora, který je na trati. Jakmile zkušenější lyžaři odjedou svůj závod, tak s nimi určený rodič lyžuje mimo trať závodu, a vrátí se s nimi na závod až před druhým kolem, popř. mohou fandit méně zdatným lyžařům. Děti, které se lyžovat naučily teprve krátce před závodem, jedou za předjezdcem, kterým bývá rodič, který s nimi výcvik absolvoval. Předjezdec jim dává jistotu, že správně trefí branky a motivuje je po celý závod. Rodič v roli předjezdce by měl být vždy asi jednu branku před dítětem, aby dítě ani nebrzdil a ani mu neujížděl. Dítě tak jede za rodičem plynule. Pokud dítě upadne, tak na trati jsou instruktoři popř. další diváci, kteří dítěti pomohou se zvedáním, předjezdec zatím čeká u další branky, než se dítě opět rozjede. Zkušenější lyžaře necháme zvedat a rozjíždět samotné, ale pro úplné začátečníky a zvláště okolo 3 let by byl tento úkol příliš náročný a stresující.

V rámci týdenních kurzů bývají tyto závody zařazovány na páteční dopoledne a večer pak bývá slavnostní vyhodnocení závodů a zakončení kurzu. Každé dítě by mělo být pochváleno za své výkony a obdržet odměnu (např. medaili).

8.10. HRY A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ BEZ LYŽÍ I S LYŽEMI

Je vhodné používat známé, melodické hry a tanečky, které již děti znají z MŠ či MC. Tyto hry slouží nejen pro odbourání strachu z kolektivu a pohybu ve sněhu, ale jako přípravná cvičení pro cvik rovnováhy a uvolňování kolen a nácvik dalších pro děti doposud neznámých pohybů, které jsou potřeba pro lyžování.

Zde uváděná průpravná cvičení zařazujeme opakovaně během lyžařského výcviku do jednotlivých lekcí. Průpravná cvičení jsou vhodná nejenom pro vedení výcviku, ale používáme je i k odreagování, odpočinku a motivaci.

8.10.1. Průpravná cvičení zaměřená na cvičení sunů a pohybu bez lyží

Při chození do kola je dobré používat různé druhy přísunů a sunů, zvedání nohou a podřepů, je nutné dbát, aby děti nohy nekřížily.

Pásla ovečky

Rybičky, rybičky

Kolo, kolo mlýnský

Zajíček ve své jamce

Had leze z díry

Různé druhy honiček s lyžemi i bez

Postavil jsem sněhuláka (písnička) – doprovázená pohybem

1. Postavil jsem sněhuláka na stráni – *děti krčí kolena a dělají kouli*

aby hlídal krajáč mléka k snídani – *ruce v bok, pokrčují kolena a natáčí se ze strany na stranu*

Ref: /: Stojí tam jako pán – *poskok* a já musím hlídat sám:/ - *pochodování*

2. ... na ledu

... kousek masa k obědu

Ref:

3. ... u dveří

... krajíc chleba k večeři

Ref:

Na jaře ho teplé slunce roztálo - *zatočení se s rozpaženýma rukama*

škoda toho sněhuláka nebylo – *rotace zápěstí*

Však tam stál jako pán - *poskok*

a já musel hlídat sám. - *pochodování*

Brambora

Kutálí se ze dvora – *rukama naznačují, že se kutálí brambora*

tákhle velká brambora – *opíše ve vzduch kruh rukama před tělem, podřep*

neviděla – *zakrýt oči*

neslyšela – *zakrýt uši*

spadla na ni závora – *vzpažit a plácnout rukama do sněhu*

Kam to padáš závoro – *děti dělají tytyty*

na tebe ty bramboro – *ukazování na sebe či na rodiče, dupání*

kdyby tudy projel vlak – *předvádění vlaku, přenášení váhy*

byl by z tebe bramborák - *tleskání*

Bublina

Pozor děti novina – *děti se drží za ruce, ale jsou všechny namačkané okolo vedoucí, která jim potichu jakoby tajně říká text*

přiletěla bublina – *děti ustupují od vedoucí, která text říká již nahlas*

bublina se nafukuje – *děti stále couvají až utvoří veliký kruh, stoupají si na špičky*

létá, létá, poletuje – *rukama naznačují let, přenášení váhy*

přiletěla nad náš dům – *spojí ruce nad hlavou jako do střechy domu*

udělala prásk – *tlesknutí nad hlavou*

a bum – *plácnou sebou na zem*

8.10.2. Uvolňování kolen a cvičení vertikálního pohybu těžiště bez lyží i s lyžemi

Ježci – cvičí se bez lyží i s lyžemi

Cupy, dupy u chalupy, dva ježci se honí - *podupávání na místě, přenášení váhy*

třetí čeká na jablíčko, sedí pod jabloní – *v dřepu houpání zadečkem, ruce na kolenou*

Cupy, dupy u chalupy, hnedle vedle plotu – *podupávání na místě, přenášení váhy*
když těch jablek bude více dá je do kompotu – *velké kruhy rukama před tělem + podřepy v kolenou*

Tu, tu – *zadupání*

Cib, cib cibulenka

cib, cib cibulenka – *ruce v bok + podřepy*

mak, mak makulenka – ruce v bok + podřepy
když jsem byla maličká – houpání zadečku na bobku
Chovala mě mamička - chování miminka na bobku
ale už jsem veliká – vstát + výpon
musím chovat Pepíka – chování miminka

Vrány

1.

Přiletěla vrána – mávání křídlí a podřepy
sedla do trní, - pohupování zadečku na bobku
přiletěla druhá - mávání křídlí a podřepy
sedla vedle ní - pohupování zadečku na bobku
a ta třetí na špičku – zvednutí pokrčené nohy a rukou k nebi
zazpívala písničku – ruce v bok, pokrčování kolen a natáčení se ze strany na stranu

2.

Vrána letí, nemá děti – mávání křídel
my je máme, - ruce v bok, pokrčování kolen a natáčení se ze strany na stranu
neprodáme – rotace zápěstí (naznačení, že nic nemají)
dobře si je vychováme - podupávání

8.10.3. Přenášení hmotnosti

Medvěd (lyže i bez lyží) - přenášení váhy ze strany na stranu
Brum, brum, brum Měďa staví dům
staví 4 světničky pro mámu a dětičky

Brum, brum, brum už má celý dům. Hop + skok na rodiče nebo výskok

Letadlo

Letadlo letí nad řekou

před sebou cestu dalekou – přenášení váhy ze strany na stranu s nataženými pažemi
a zvedání natažených nohou

lod' pod ním zdá se maličká

jak papírová lodička – přetáčení se ze strany na stranu na bobku

8.10.4. Cvičení na rovnováhu

Čáp (lyže i bez lyží)

Klapy, klap klapě čáp – *děti zvednou jednu a v druhé části druhou pokrčenou nohu
a rukama klapou jako zobákem*

chodí mělkým potokem - *zvedají střídavě pokrčenou nohu*

Hop a už je v hlubokém – *přikrčení na bobek, ruce na kolena, výskok*

zmácel se mu kabátek – *máchání rukama podél těla zepředu do zady a současně
podřepy v kolenou*

Hop a musí nazpátek – *přikrčení na bobek, ruce na kolena, výskok*

Hou, hou krávy jdou (s lyžemi)

hou, hou krávy jdou, nesou mléko za vodou – *nadzvednutí nohy a houpání s ní*

Houpy, houpy (s lyžemi)

Houpy, houpy,

kočka snědla kroupy

kocour hrách na kamnách

kořata se hněvala,

že jim taky nedala

děti houpou střídavě pravou a levou nohou s lyží

8.10.5. Procvičování úkroků a sunů

Kalamajka (bez lyží)

Kalamajka – *pata špička* – mik, mik, mik – *podupování*, *pohyb se opakuje dokola po celou sloku*

oženil se kominík

vzal si ženu Elišku

v roztrhaném kožíšku

Kalamajka pěkná věc – *úkroky vpravo na konci podřep*

když je zima šup na pec - *úkroky vlevo na konci podřep*

Když je teplo – *úkroky vpravo*

šup dolu – *podupávání*

kalamajku – *úkroky vlevo*

tancuju – *podupávání*

Šla Nanyňka do zelí

Šla Nanyňka do zelí do zelí, do zelí – *úkroky stranou vpravo*

natrhala lupení, lupeníčka – *děti ukazují že trhají lupení (předklon ke špičkám lyží)*

Přišel na ni Pepíček – *úkroky stranou vlevo*

rozšlapal jí košíček - *dupání na místě*

Tytyty tytyty, ty to budeš platiti – *děti hrozí*

Já to platit nebudu, nebudu, nebudu – *šoupání nohama*

radši se dám na vojnu, na vojničku – *šoupání nohama*

Na vojnu se nedávej, - *děti hrozí jednou rukou*

truc rodičům nedělej – *děti hrozí druhou rukou*

udělám, udělám na vojnu se přece dám - *pochodování jako voják*

9. STRUČNÉ NASTÍNĚNÍ METODIKY VÝCVIKU MÍRNĚ POKROČILÝCH LYŽAŘŮ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pobyty pro rodiče s předškolními dětmi se neúčastní pouze začínající lyžaři, ale také předškolní děti, které již základy zvládly. Protože výcvik mírně pokročilých lyžařů není cílem této práce, tak ho v této kapitole pouze stručně naznačím.

9.1. METODIKA VÝCVIKU MÍRNĚ POKROČILÝCH LYŽAŘŮ

Pobyty pro rodiče s dětmi zahájíme tím, že děti rozdělíme do družstev, ve kterých budou po celou dobu výcviku zlepšovat své dovednosti. Rozdělení do družstev se účastní děti, které již na lyžích stály, začínající lyžaři vůbec na rozřazování nechodí. Instruktory v danou hodinu seřadí všechny děti na hraně velice mírného kopce a společně zahájí den společnou rozcvíčkou popř. drobnou hrou, aby hlavně děti, které stojí na lyžích poprvé po roce, neměly strach. Také je dobré, když je rozřazování výcviku přítomný lyžařský instruktor, který v loňském roce vedl začátečníky.

Jeden z instruktorů děti postupně volá a vyzve je, ať po jednom sjíždějí k dalšímu instruktorovi u dojezdu. Ostatní instruktoři jsou rozestavěni po trati, aby dětem v případě nutnosti mohli pomáhat popř. je povzbuzovat. Takto se děti rozdělí do skupin dle svých schopností. Většinou do dvou, kdy v jedné skupině jsou začínající lyžaři, kteří si ještě nejsou jistí v obloucích, jezdí bez hůlek a překonávají strach z jízdy z kopce. V druhé skupině jsou již pokročilejší lyžaři, kteří se během kurzu budou věnovat převážně odbourávání zlovyků a zlepšování stylu.

9.1.1. Výcvik slabších mírně pokročilých lyžařů

V této skupině bývají obvykle zařazeny děti, které se naučily lyžovat v předešlém roce a od té doby nestály na lyžích, popř. které lyžovaly velice málo. Většina těchto dětí doposud jezdila bez hůlek a za asistence rodičů a často nejvíce bojují se strachem nejen

z jízdy, ale také z toho, že budou lyžovat v družstvu pouze pod vedením instruktorů, ale bez asistence rodičů. A proto by instruktoři vedoucí tyto děti měly na to pamatovat.

Skupina bývá tvořena většinou cca 8 – 12 dětmi a je ideální, aby se jí opět věnovali dva instruktoři. V případě, že je některé dítě příliš citově vázáno na rodiče a pláče, je možné domluvit s rodičem, že se bude pohybovat v blízkosti družstva a vzdalovat se od dítěte postupně. Samozřejmě, že přítomnost rodiče výcvik částečně narušuje, ale pláč některého z dětí také, proto je možné přítomnost rodiče u výcviku povolit a postupně dítě zvykat na stále delší nepřítomnost rodiče.

Cílem týdenního výcviku této skupiny dětí je zlepšit plynulost jízdy, seznámit je s různými terény, naučit je bezpečně zastavovat a vůbec s jistotou ovládat lyže, tak aby děti měly jízdu po celou dobu pod kontrolou. Dále pak naučit děti jízdu i pohyb na lyžích za pomoci hůlek. Instruktoři těchto cílů postupně dosahují pomocí různých cvičení, která jsou popsána níže v samostatné kapitole. Důležité je myslet na to, že se jedná o děti předškolního věku a proto by se měl výcvik občas přerušit společnou hrou, při které si děti odpočinou od výcviku a zregenerují.

Nejčastěji se instruktoři musí soustředit na odbourávání nepřiměřeného zrychlování jízdy v pluhu popř. v záklonu, zvyšování a tuhnutí postoje. Tyto zlozvyky děti získají často zcela instinktivně i bez toho, aby je někdo před tím jízdu v pluhu učil. Důvodem je většinou strach ze samostatné jízdy, kdy dítě nemá na dosah rodiče či instruktora a většího kopce, který má dítě, pokud od předchozího roku nestálo na lyžích. Tento strach se však dá dobrým vedením instruktorů snadno odbourávat a zbavovat dítě zlozvyků. Důležité je začít s výcvikem pomalu na velice mírném kopci, zpočátku zastavovat po každém oblouku a trénovat stavění dětí do družstva se zajižděním pod družstvo. Děti se totiž ze strachu často postaví do pluhu a řítí se dolů, a pokud instruktor nevede zpočátku výcvik pomalu, tak nedodržují najetou stopu, zkracují si oblouky a pouze se nekontrolovaně řítí sjezdovkou a na konci často doslova vletí do stojícího družstva ostatních dětí. Proto by první jízdy výcviku měly být pomalé a vedené po jednotlivých obloucích, popř. děti jezdí okolo jednoho instruktora či okolo tyče. U dětí, které i tak mají strach, může instruktor při první jízdě pomoci tak, že couvá před dítětem a navede ho do oblouku. Podstatně hůř se odbourává pluh u dětí, které hned po té, co zvládly začátky lyžování, začali rodiče brát na prudké sjezdovky, na kterých se dítě

postaví do pluhu a do záklonu. Sice rodič lyžuje s dítětem, ale zafixuje si na prudkých sjezdovkách zlozvyky, které se špatně odbourávají.

Během výcviku postupně instruktor přidává počty oblouků, učí děti jezdit za sebou s přiměřenými, ale malými odstupy, učí je bezpečně objíždět ostatní členy družstva a hlavně bezpečně zastavovat.

Dalším cílem je procvičovat s dětmi jízdu s hůlkami a pohyb pomocí nich. Děti by měly stále trénovat pohyb na rovině, stoupání bokem do kopce za pomoci hůlek a zvedání se ze svahu.

9.1.2. Výcvik zkušenějších mírně pokročilých lyžařů

Instruktoři vedoucí tuto skupinu lyžařů, která je tvořena cca 10 – 12 dětmi, které již lyžují s hůlkami, celkem s jistotou ovládají své lyže a lyžují bez asistence rodičů. Cílem práce této skupiny je zlepšování stylu malých lyžařů, postupné odbourávání zlozvyků jako je jízda v přívratu, nácvik carvingového oblouku, zvládnutí jízdy v těžším terénu a jízdy přes terénní nerovnosti, zvládnutí odšlapování i bruslení na lyžích, jízda na různých druzích vleků a lanovek atd.

9.1.3. Ukázky cvičení a her s mírně pokročilými lyžaři

Průpravná cvičení pro nácvik skluzu:

- závody kdo dojede dál při odražení pomocí holí soupaž.
- jízda po šikmici z mírného kopce a zvedání lyží.
- jízda na jedné lyži.
- jízda, při níž děti střídavě zvedají patku či špičku pravé a levé lyže.
- podjíždění branek, změny postoje ze stoje do dřepu. Branky stavíme cca 6-10m od sebe a to v pravidelných i nepravidelných vzdálenostech.
- podjíždění tunelu – několik branek za sebou.
- výskoky za jízdy.
- jízda ve dřepu.
- rozšiřování a zužování stopy za jízdy.
- krátký leh na zádech, na patkách lyží s následným zdvihem.
- sbírání předmětů položených vedle trasy sjezdu popř. jejich házení na cíl.

- přejezd nerovností, neupraveného terénu.

Průpravná cvičení pro nácvik zastavení:

- různé sbírání předmětů.
- zastavování a opětovné rozjíždění se u označených míst.
- soutěž kdo po sjezdu zastaví na co nejkratší vzdálenost.
- zastavování před překážkou.
- zastavování na zvukový signál instruktora.

Průpravná cvičení pro nácvik odšlapování a bruslení:

- „na koloběžku“ – různé závody či slalom při jízdě na jedné lyži, druhou nohou se děti odrážejí. Kdo dál na jeden odraz, kdo na méně odrazů na určité trase atd.
- přenášení hmotnosti těla na horní a zpět na dolní lyži.
- odšlapy ke svahu za jízdy po šikmici.
- pomocí odšlapů z jízdy po spádnicí zastavit.
- trénink odšlapů v neupraveném či hlubokém sněhu.
- zvedání vnitřní lyže.
- jízda rovně dolů a pak od označeného místa pomocí odšlapů soutěž kdo vyjede výš.
- závody v rychlosti pomocí bruslení.

Průpravná cvičení pro nácvik jízdy do oblouku a carvingového oblouku:

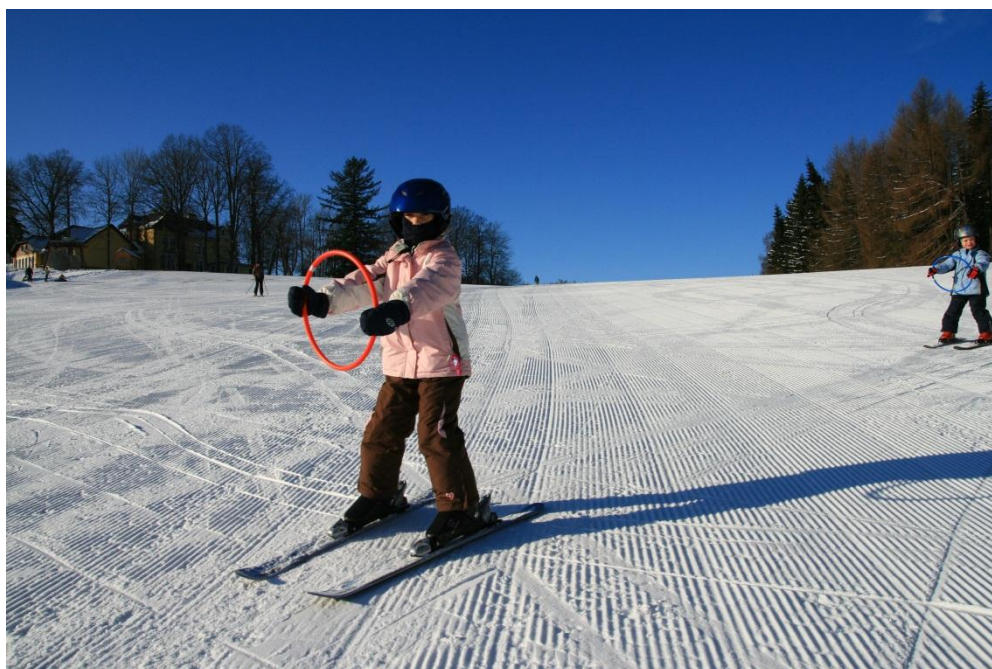
- jízda s volanty – malé obruče či jiné kola v natažených rukách dětí jsou jako volanty, děti zatáčí s náklonem.
- jízda s holemi v natažených rukách – podobě jako volanty.
- sbírání sněhu za jízdy v oblouku – doteky rukou sněhu.
- snižování postoje a dotýkání se protilehlé boty za jízdy v oblouku.

- „na boxera“ – rotace trupu a naznačení boxerské rány „hákem“ nebo facky virtuálnímu panákovi stojícímu na špičkách lyží při jízdě v oblouku – cílem je náklon ke svahu.
- jízda na vnitřní lyži.
- při jízdě s hůlkami, ťukání složených holí o koleno vnitřní nohy v oblouku.

9.1.4. Drobné hry pro zpestření výcviku

I během výcviku pokročilejších lyžařů předškolního věku musíme brát na zřetel, že i když lyžují dobře, tak stále je pro ně soustředit se 2 hod. na výcvik náročné, proto výcvik alespoň jednou přerušíme nějakou hrou bez lyží. Můžeme s dětmi hrát různé honičky, koulovat se, stavět sněhuláka, zahrát si např. hru „Na rybičky a rybáře“, „Pan čáp ztratil čepičku“ atd.

Obrázek č. 7 – Jízda s obručí jako s volantem



VÝZKUMNÁ ČÁST

10. HYPOTÉZY

Ve své výzkumné práci jsem chtěla zjistit, zda způsob vedení lyžařských táborů pro rodiče s dětmi pořádaných DDM Prahy 2 je vyhovující. Co by se dalo na táborech změnit tak, aby to lépe vyhovovalo klientům, aby případní další vedoucí, kteří by mohli z této práce čerpat při organizaci podobných táborů, měli i zpětnou vazbu.

Z velkého zájmu o tyto tábory předpokládám, že většině účastníků plně vyhovuje způsob vedení lyžařských táborů; termín, místo i doprava na tábory; délka a intenzita jednotlivých lyžařských lekcí; doprovodný program i cena pobytů. Je předpokladem, že výzkum tyto hypotézy potvrdí, popř. odhalí některé nedostatky, které by bylo dobré pro další období odstranit.

Vzhledem k tomu, že tábory jsou určené pro předškolní děti, které nejsou limitované prázdninami, domnívám se, že téměř 100% dotázaných bude vyhovovat termín pobytu. Současně předpokládám, že stejnému procentu dotázaných bude vyhovovat zvolený způsob dopravy.

Předpokládám, že podstatně větší rozdíly v odpovědích budou u otázek týkajících se délky a intenzity lyžařského výcviku a doprovodného programu. Domnívám se, že cca 20% procent dotázaných dospělých účastníků pobytů bude navrhopvat změnu v délce či intenzitě lyžařského výcviku i doprovodného programu. Pravděpodobně rodiny s menšími dětmi ve věku okolo 3 let a rodiny, které nejsou příliš aktivní, budou odpovídat tak, že by uvítaly kratší dobu výcviku a doprovodného programu a menší intenzitu. Naopak aktivnější rodiny se staršími dětmi budou odpovídat, že jim výcvik i doprovodný program v této intenzitě vyhovuje, popř. by uvítaly jeho navýšení.

Na otázku personálního zajištění předpokládám, že 100% popř. téměř 100% dotázaných bude připadat počet vedoucích – lyžařských instruktorů dostatečný.

Očekávám, že minimálně 20% dotázaných bude mít připomínky k ubytování. Vzhledem k tomu, že v objektu jsou vícelůžkové pokoje bez sociálního zařízení, předpokládám, že by účastníci pobytů uvítali menší pokoje s příslušenstvím.

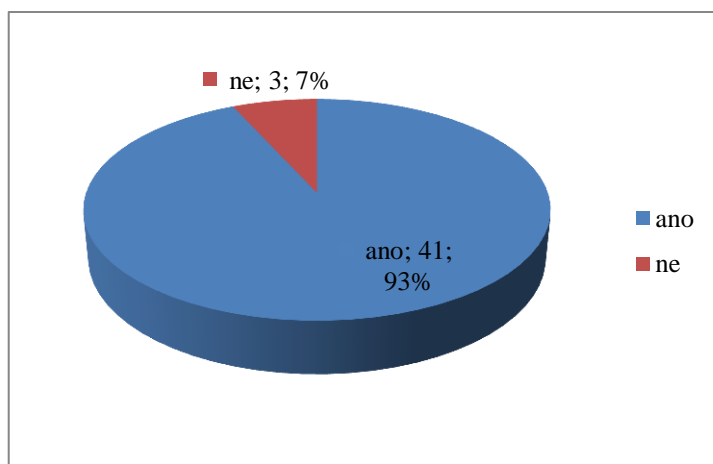
11. METODY A POSTUP PRÁCE PŘI VÝZKUMU

V lednu roku 2014 pořádal DDM Prahy 2 tři turnusy těchto táborů. Každého turnusu se účastní cca 35 předškolních dětí + 25 dospělých účastníků. Na konci tábora byli účastníci požádáni o vyplnění dotazníku. Vzhledem k tomu, že často jezdí i celé rodiny, účastnil se dotazníkového šetření většinou jeden zástupce rodiny, popř. vyplňovali dotazník oba rodiče společně. Celkem bylo anonymně vyplněno 44 dotazníků.

Otázky v dotazníku⁹ se týkaly především organizace táborů a do budoucna na jejich základě bude upraven program dalších táborů.

12. VÝSLEDKY VÝZKUMU – VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

1. Vyhovuje Vám termín pořádání táborů? (3x týdenní pobyt od druhého lednového týdne)



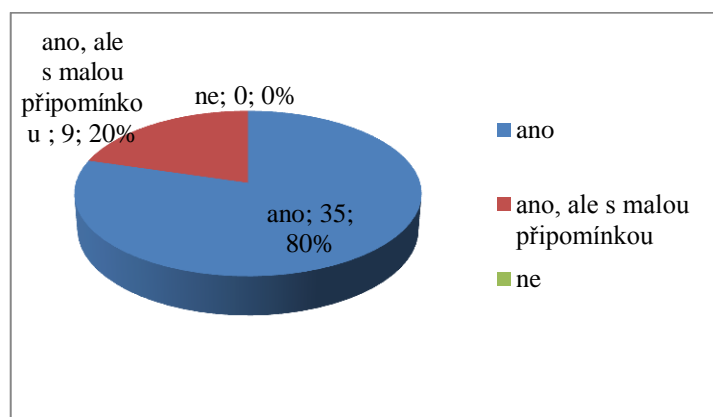
Již od počátku pořádá DDM tábory v lednových termínech. Jedná se vždy o 3 za sebou běžící turnusy.

Většině dotázaných rodičů termín tábora vyhovoval. Tři odpověděli, že by raději uvítali pořádání v únoru či březnu. U jednoho z rodičů byl důvodem možný nedostatek

⁹ viz. příloha č. 5. přiložený dotazník

sněhu v lednových termínech a u dvou byly důvodem jarní prázdniny, a to s ohledem na staršího sourozence a z důvodu povolání rodiče (pedagog).

2. Vyhovuje Vám ubytovací zařízení?



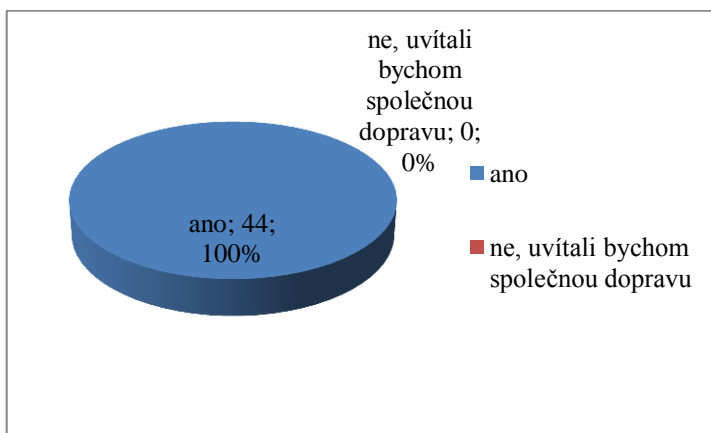
DDM Prahy 2 pořádá své pobyty v zařízení ŠVP Duncan v Janských lázních. Jedná se o školské zařízení. Výhodou tohoto zařízení je cenová dostupnost, poloha vedle mírných sjezdových tratí, vlastní velké prostory v okolí zařízení a v neposlední řadě rozsáhlé společenské prostory, které mají hosté k dispozici. Hlavně přítomnost dvou velikých kluboven, velké jídelny, promítací místnosti a prostorné haly umožňuje realizaci i náročnějšího doprovodného programu.

Ne všichni dotázaní respondenti však byli plně spokojeni s ubytováním. 9 z nich odpovědělo, že mají malou připomínku. Nejvíce – 6 z nich by uvítalo, možnost menších pokojů s vlastním sociálním zařízením. V ubytovacím zařízení jsou k dispozici 2 – 9-ti lůžkové pokoje, přičemž vlastní sociální zařízení na pokoji má cca necelá polovina, ostatní mají buď sice vlastní sociální zařízení, ale na chodbě nebo mají WC i sprchu společnou na chodbě. Z průzkumu jasně vyplývá, že v současné době by rodiče pro pobyty s dětmi upřednostnili ubytování v menších pokojích s vlastním sociálním zařízením.

3 dotázaní by pak uvítali zvýšení úložného prostoru na pokojích.

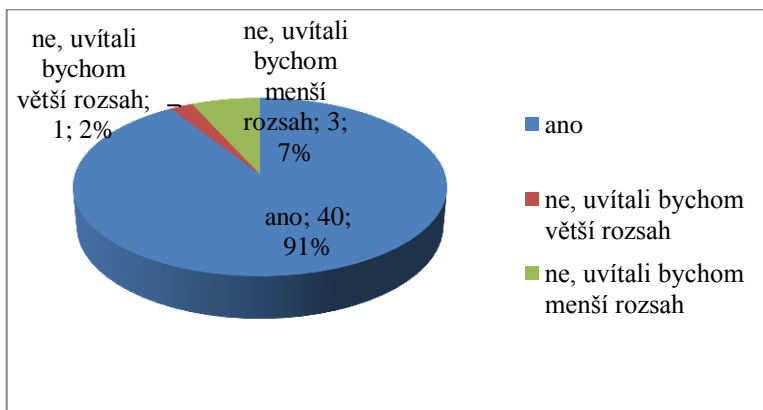
Zde však organizátoři narážejí na fakt, že sehnat ubytovací zařízení za přijatelnou cenu, nedaleko sjezdových tratí, s dostatečným prostorem pro doprovodný program a ještě s komfortnějším vybavením není jednoduché.

3. Vyhovuje Vám způsob dopravy na pobyty (vlastní doprava)?



Zde z výzkumu jednoznačně vyplývá, že u těchto pobytů nemají rodiče zájem o společnou dopravu a raději se společně dopraví na hory vlastními auty, kde nejsou omezeni objemem zavazadel.

4. Vyhovuje Vám intenzita lyžařského výcviku (4 dny 2x denně a 2 dny pouze dopoledne)

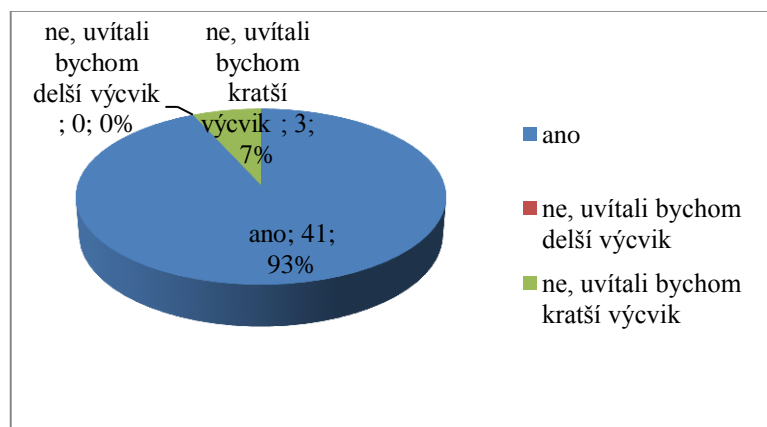


Lyžařský výcvik na táborech je sestaven tak, aby maximum dětí zvládlo základy lyžování a na konci pobytu bylo schopno samostatně lyžovat. Přesto zvláště pro

rodiny, které jsou zvyklé na pomalejší tempo a trávení času pospolu bez organizovaného programu, může být programu mnoho. Naopak rodiny, kde jsou zvyklí mít děti ve školce a mají hodně programu, by uvítaly výcvik pro děti i v úterý a v pátek odpoledne.

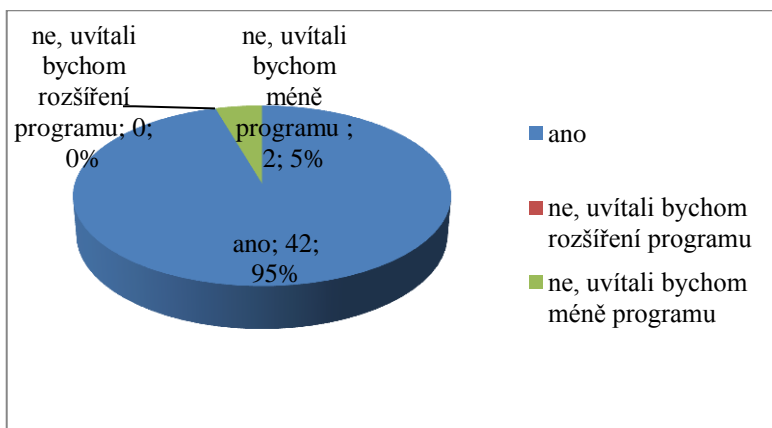
Celkem tři dotázaní rodiče by uvítali výcvik 3x pouze dopoledne a 3x dopoledne i odpoledne. Jeden rodič by naopak uvítal výcvik i v úterý a v pátek odpoledne, kdy obvykle je volno či jiný nabídkový program.

5. Vyhovuje Vám délka jednotlivých lyžařských lekcí? (dopoledne cca 2- 2,5 hod., odpoledne 2 hod.)



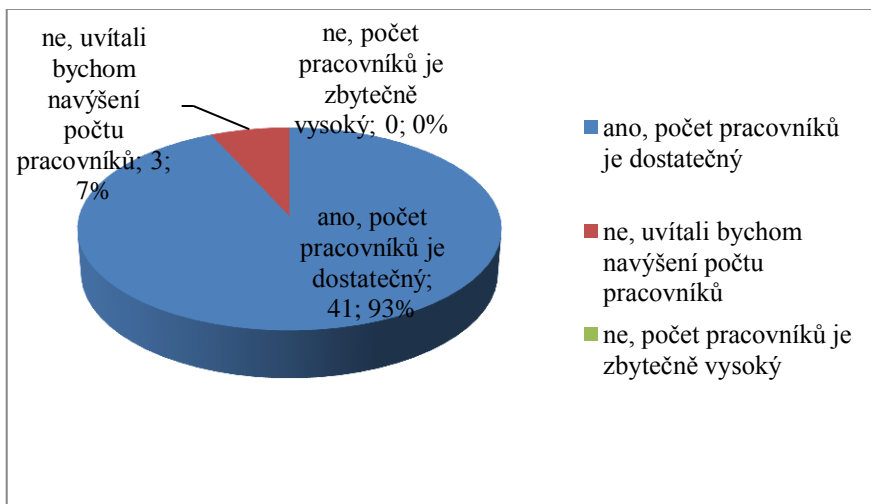
Ačkoliv délka výcviku podléhá schopnostem dětí v daném družstvu, počasí, ale i momentální náladě dětí, je každodenní 2 hodinový dopolední i odpolední výcvik pro některé děti náročný. Z našeho výzkumu vyplynulo, že zkrácení dopoledního výcviku by uvítali tři rodiče ze všech dotázaných. Zároveň by uvítali i posunutí snídaně na pozdější dobu.

6. Vyhovuje Vám nabídka a délka doprovodného programu (promítání večerníků, výtvarné činnosti, pohybové hry)



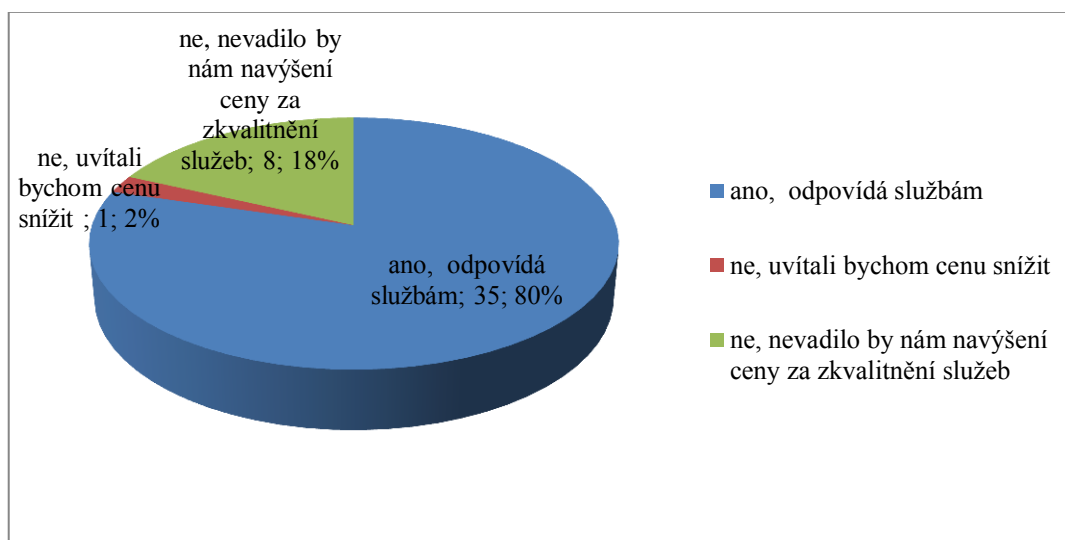
Ačkoliv většina dotázaných odpověděla, že jim rozsah programu vyhovuje a pouze dva dotázaní by si přáli zkrácení večerního programu, tak celkem patnáct dotázaných projevilo zájem o posun večerního programu. V poznámce shodně všichni odpověděli, že by uvítali dřívější večerní program od 18:30 do 19:30 – 19:45 hod.

7. Vyhovuje Vám personální zajištění táborů? (6x instruktor a zároveň vedoucí)



Ačkoliv je dle mého názoru počet lyžařských instruktorů a vedoucích dostatečný, tak z výzkumu vyplývá, že někteří rodiče by uvítali navýšení počtu pracovníků a tím individuálnější výcvik.

8. Vyhovuje Vám cena pobytů?



Výsledky šetření této otázky jasně ukazují, že rodičům by nevadilo navýšení ceny za pobyty při zkvalitnění služeb a komfortu. Všem osmi dotázaným, kteří se takto vyjádřili, by nevadilo navýšení ceny za zlepšení stravy, tři z nich pak by rádi zvýšili i počty pracovníků a ceny pro děti.

13. DISKUSE

Po vyhodnocení dotazníků se některé hypotézy potvrdily, ale naopak mne překvapilo, že některé nikoliv. Dle předpokladu 100% dotázaným vyhovuje způsob dopravy. Organizovat pro rodiny s dětmi hromadnou dopravu v současné době není výhodné, rodiny se raději dopraví vlastními auty, kterými si dovezou vše, co potřebují a mají i během pobytu možnost kdykoli se dopravit do města na nákup apod.

Při přípravě dotazníků jsem předpokládala, že všem popř. většině dotázaným bude vyhovovat termín pořádání pobytů, tento předpoklad se však úplně nepotvrdil. Ačkoliv jsou pobyty určené převážně pro předškolní děti, účastní se jich i celé rodiny, které s sebou vezmou i sourozence svého předškoláka. Pro tyto rodiny by samozřejmě lépe vyhovoval termín jarních prázdnin. Nicméně tento požadavek není možné akceptovat, protože v období školních prázdnin pracovníci DDM a lyžařští instruktoři pracují na táborech určených pro školní děti. Jeden z dotázaných měl požadavek na změnu termínu

z důvodu nejistoty sněhových podmínek v lednu. Avšak letošní zima prokázala, že jistotu sněhu nemají organizátoři pobytů nejen v lednu, ale ani v únoru či v březnu.

Ve svých hypotézách jsem předpokládala, že personální zajištění táborů bude vyhovovat téměř 100% dotázaných. Výzkum však ukázal, že 3 dotázaní by si přáli navýšit počty vedoucích a to i za cenu zvýšení ceny. Navýšení ceny by taktéž nevadilo dotázaným, pokud by došlo ke zkvalitnění ubytování a stravy. Ve svých hypotézách jsem předpokládala, že účastníci pobytů by uvítali kvalitnější ubytování a to převážně v menších 2-4 lůžkových pokojích se sociálním zařízením a možnost lepšího stravování, např. výběru ze dvou jídel. Bohužel sehnat cenově dostupné zařízení, které by splňovalo požadavky klientů na ubytování, mělo k dispozici dostatečné prostory na doplňkový program a bylo v blízkosti vhodných sjezdovek, je velice náročné zajistit.

V hypotézách jsem předpokládala nejvíce rozdílných odpovědí a požadavků týkajících se délky a intenzity lyžařského výcviku a programu. Avšak s intenzitou a délkou programu je spokojeno vždy více než 90% dotázaných. Přesněji s intenzitou výcviku 91%, s délkou výcviku 93% a s doprovodným programem 95% dotázaných. Celkem 15 dotázaných projevilo zájem o zachování délky doprovodného programu, ale o posun večerního programu na dřívější hodinu. Tomuto požadavku jistě nebude problém vyhovět.

14. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo popsání organizace zimních táborů pro předškolní děti a metodiky lyžování dětí používané v rámci těchto táborů. Na základě praktických zkušeností týmu vedoucích z DDM Prahy 2 a mých vlastních zkušeností hlavní vedoucí těchto táborů a hlavní lyžařské instruktorky u začínajících lyžařů jsem práci psala jako metodický postup při organizaci táborů i metodiky lyžování. Tento postup byl v rámci výzkumné části podroben dotazníkovému šetření a došlo tak k posouzení vhodnosti ubytování, organizace přípravy pobytů, lyžařského výcviku i doprovodného programu od samotných účastníků pobytů. Z tohoto šetření vyplývá, že v globálu je možné považovat postupy volené při přípravě táborů i lyžařskou metodiku za vyhovující klientům, za prověřené praxí a s výbornými výsledky. Avšak z výzkumu také vyplývá, že

současná doba a požadavky klientů si žádají drobné úpravy vedení těchto pobytů, na které by se měli současní organizátoři z DDM Prahy 2 i případní noví organizátoři zaměřit. Jedná se převážně o zlepšení kvality ubytování a stravy a také nutnost zkrácení popř. posunu večerního doprovodného programu pro děti na dřívější hodinu.

15. POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY

BRTNÍK, J., NEUMAN, J., ĐOUBALÍK, P. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. 3. vydání., Praha: Portál, 2008

EILEEN ALLEN K., LYN R. MAROTZT, *Přehled vývoje dětí od prenatálního období do 8 let*, 1. vydání, Praha, Portál, 2002

GNAD, T. A KOL., *Kapitoly z lyžování*, 1. vydání, Praha: Karolinum, 2005

KUTÁČ, P., NAVRÁTÍKOVÁ, *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*, 2. vydání, Olomouc: Hanex, 2006

LEKTORSKÝ SBOR APUL, *Metodika výuky lyžování: Základní výcvik „C“*, 2007

MACHOVÁ, J. TREML, J., *Lyžování: 21 kondičních programů*, 1. vydání, Praha: Grada, 2008

MARŠÍK, J., *Carving*, 1. vydání, Praha: Grada, 2003

PERIČ, T., A KOL., *Sportovní příprava dětí*. 2. vydání, Praha: Grada, 2008

PŘÍBRAMSKÝ, M., *Lyžování*, 1. vydání, Praha: Grada, 1999

REICHERT, J. MUSIL, D., *Lyžování od začátku k dokonalosti*, 1. vydání, Praha: Grada, 2007

ŘÍČAN, P., *Cesta životem – vývojová psychologie*, 2. vydání, Praha: Portál, 2006

TREML, J., *Malá škola lyžování*, 1. Vydání, Praha: Olympia, 1984

TREML, J., *Lyžování dětí*, 1. vydání, Praha: Grada, 2004

INTERNETOVÉ ZDROJE:

APUL: *Kurzy APUL* [online]

<http://www.apul.cz/index.php?akce=html&typ=KURZY>

NOSEK, M.: *Sjezdové lyžování mládeže* [online].

http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/

SNOW.CZ: *Jak vybírat dětské lyže, boty a hole*. [online]

<http://snow.cz/clanek/1041-jak-vybirat-detske-lyze-boty-a-hole>

16. SEZNAM PŘÍLOH

1. Rozpracovaná motivace zimního lyžařského tábora
2. Režim dne
3. Rozpracované výtvarné a pohybové aktivity tábora
4. Rozpočet tábora
5. Dotazník
6. Fotografie z táborů